

## TINKAMAI PASIRUOŠKITE OPERACIJAI

Prieš operacijas susitvarkykite dantis, pašalinkite lėtinės infekcijos židinius (reikia išgydyti arba pašalinti nebegydytinus dantis, atlikti profesionalią burnos higieną ir kt.).

Jeigu ruošiatės dantų implantavimo operacijai, praneškite gydytojui odontologui ir chirurgui, kad sergate cukriniu diabetu. Prieš operaciją pasistenkite sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje – tai sumažins infekcijos galimybę ir paspartins žaizdų gijimą.

## SAUGOKITE SAVO SVEIKATĄ

- Maitinkitės sveikai, laikykitės mitybos nurodymų, skirtų sergant cukriniu diabetu.
- Atsisakykite žalingų įpročių.
- Gerkite gydytojo paskirtus vaistus.
- Reguliariai atlikite profesionalią ir kasdienę dantų valymo procedūras.

*Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro  
Sveikatos mokykla*



# ATMINTINĖ APIE DANTŲ PRIEŽIŪRĄ SERGANT CUKRINIU DIABETU



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

**C**ukriniu diabetu sergantiems žmonėms būdingos gana sunkios periodonto ligų formos. Tarp diabeto ir dantenų uždegimo egzistuoja abipusis ryšys. Burnoje prasidėjęs uždegimas silpnina organizmo gebėjimą kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje ir komplikuoja insulino pasisavinimą. Padėję dar labiau blogina tai, kad didelis cukraus kiekis kraujyje sudaro idealias sąlygas plisti infekcijoms.

### BŪKITE ATVIRI GYDYTOJUI ODONTOLOGUI

Bent du kartus per metus nuvykite pas gydytoją odontologą arba burnos higienistą atlikti profesionalios burnos higienos procedūrų. Vizito metu pasakykite jam, kad sergate cukriniu diabetu ir kokius vaistus vartojate. Priklausomai nuo jūsų burnos būklės gydytojas patars, kaip dažnai turite pas jį apsilankyti.

Nebijokite užduoti jums rūpimų klausimų dėl kasdienės burnos higienos.

### ŽENKLAI, RODANTYS, KAD LAIKAS KREIPTIS Į GYDYTOJĄ ODONTOLOGĄ

- paraudusi burnos gleivinė, kraujuojančios dantenos, įvairūs bėrimai ir įtrūkimai, išburkusios ar išvešėjusios dantenos;
- atsiradęs dantų paslankumas; jautrumas terminiams ir cheminiams dirgikliams;
- nuolat blogas burnos kvapas;
- nulūžęs dantis, klibanti ar iškritusi plomba;
- išimami protezai spaudžia ar nesilaiko.

### DANTIS KRUOPŠČIAI VALYKITE DU KARTUS PER DIENĄ NE TRUMPIAU KAIP DVI MINUTES

Laikydami šepetėlį *horizontaliai* pirštais kaip rašymo priemonę, pirmiausia valykite viršutinius dantų paviršius. Pradėkite nuo vienos pusės paskutinio krūminio danties ir sukamaisiais arba

šluojamaisiais judesiais judėkite iki priešingos pusės paskutinio danties. Po aštuonis nedidelius ratukus sukite arba šluokite ties dviem ar dviem su puse danties (kiek apima jūsų dantų šepetukas). Šepetėlį ant danties padėkite taip, kad pusė šerelių dengtų danteną (apnašos kaupiasi ir ant jų). Kai taip nuvalėte abu žandikaulius, plačiau išsižiokite iš vidinės pusės šepetėlį laikydami *vertikaliai* atlikite šluojamuosius judesius nuo vidinės liežuvio arba gomurio pusės išorės link. Kramtomuosius paviršius valykite nedidelės amplitudės judesiais „pirmyn–atgal“ arba sukamaisiais judesiais.

Rinkitės minkštesnį dantų šepetėlį ir fluoro turinčią dantų pastą. Jais išvalysite didžiuosius dantų plotus.

Šepetėlį keiskite kas du ar tris mėnesius ir persirgę infekcinėmis ligomis.

Nuvalykite liežuvio apnašas, naudodami specialius valymo šepetėlius (tikis ir paprastas dantų šepetėlis) ar grandiklius lengvai braukdami jais per liežuvio paviršių – nuo liežuvio šaknies link jo galiuko.

### TARPDANČIUS SU TARPANČIŲ SIŪLU IR/AR ŠEPETĖLIU VALYKITE KIEKVIENĄ DIENĄ

- Atkirpkite apie 30–50 cm **tarpdančių siūlo** (geriau vaškuotas) ir siūlo galus apsvyniokite aplink vidurinius pirštus.
- Tvirtai laikydami siūlą, prispaustą nykščiais ir rodomaisiais pirštais, atsargiai įveskite į tarpdantį. Nesužalokite dantenų, išlenkite siūlą C raidės forma aplink dantį ir braukdami paviršiumi kelkite aukštyn. Nuvalykite abiejų greta esančių dantų paviršius.
- Išvalę kelis tarpdančius šiek tiek išvyniokite ar suvyniokite siūlą, kad vis valytumėte švaria siūlo dalimi.



Pasirinkti **tarpdančių šepetėlius** padės ir išmokys jais naudotis gydytojas odontologas arba burnos higienistas. Tarpdančių šepetėliai yra skirtingo dydžio. Jie pritaikomi individualiai kiekvienam tarpdančiui.

### KASDIEN SKALAUKITE BURNĄ IR DANTIS SKALAVIMO SKYSČIU

#### Dantų skalavimui naudokite:

- žolelių (ramunėlių, medetkų, ažuolo žievės) arbatas ar nuovirus;
- vaistinėje parduodamus dantų skalavimo skysčius.

Pasitarkite su savo gydytoju odontologu, koks skalavimo skystis jums geriausiai tiktų.



### PASIRŪPINKITE SAVO IŠIMAMAIS DANTŲ PROTEZAIS, NES JIE – JŪSŲ BURNOS DALIS

Protezus valykite kiekvieną dieną specialiu šepetėliu su minkštais šereliais, naudodami muilą arba švelnų indų ploviklį. Nepažeiskite plastinio ar lankstaus pritvirtinimo, nes atsiradę protezų pažeidimai dirgins jūsų danteną.

Tarp valymų po kiekvieno valymo praskalaukite juos.

Netaisykite patys. Jeigu protezai sulūžo, kreipkitės į savo odontologijos kliniką. Paprastai dantų protezai naudojami 5–7 metus.

Nenaudokite jokių klijų protezų tvirtinimui – tai gali būti žalinga jūsų sveikatai.

### MESKITE RŪKYTI

Kai žmogus rūko ir serga cukriniu diabetu, sumažėja seilių kiekis burnoje. Sausoje burnoje dantys ir dantenos greičiau pažeidžiami infekcijų, nusilpus imuninei sistemai burna lieka neapsaugota, atsiranda sveikatos problemų, susijusių su dantimis ar dantenomis. Palaipsniui silpnstant imunitetui, silpsta ir audiniai, gali pradėti kristi dantys.

Tad meskite rūkyti. Jeigu negalite patys susitvarkyti su šia problema ir tikrai norite ją išspėsti, kreipkitės pagalbos į visuomenės sveikatos specialistus ar jus gydantį gydytoją.