

## Burnos higiena nešiojant breketus

Netaisyklinga dantų padėtis nėra tik estetinė problema. Dėl netaisyklingos dantų padėties gali išsivystyti virškinimo ligos, didesnė karieso ir dantų ligų tikimybė. Ilgainiui gali pakisti sąkandis, dikcija.

Koreguoti dantų padėtį galima ir vaikams – rekomenduotina nuo tada, kai išdygsta visi nuolatiniai dantys, ir suaugusiesiems. Ši galimybė – o kai kuriems pacientams ir būtinybė – nėra skausminga procedūra.

Ortodontinis gydymas gali trukti dvejus ar trejus metus. Ortodontiniai aparatai yra dviejų tipų: nuimamieji (dantų plokštelės, kapos) ir nenuimamieji (breketai). Breketo aparatą sudaro specialūs miniatiūriniai metaliniai laikikliai, tvirtinami ant dantų priklijuojamomis detalėmis. Ilgai būdami ant dantų, jie tampa savaiminio dantų paviršių apšalymo kliūtimi. Tad nešiojant breketus labai svarbūs burnos higienos įgūdžiai. Jeigu jie netinkami ir burnos bei dantų priežiūra nepakankama, zonose prie breketų tvirtinimo vietų kaupiasi minkštasis apnašas. Taip visą gydymo laikotarpį nenuimamieji breketai gali tapti mikroorganizmų užuovėja, o tai – dantų ėduonies (karieso) rizika.

Tinkamai nenuvalant dantų apnašo, gali išsivystyti dantų uždegimas; jo požymiai – kraujavimas, paraudimas, paburkimas. Pastebėta: jeigu dantys valomi nepakankamai gerai, didesnė ir mikroorganizmų rūšių įvairovė burnoje. Ypač probleminė higienos požiūriu yra sritis tarp breketo lankelio ir dantų krašto priekaklelinėje srityje, nes ši danties dalis įprastinėmis priemonėmis sunkiai pasiekama ir beveik neišvaloma.

12–15 metų paauglių, kurių sąkandis netaisyklingas, burnos higienos būklės tyrimas atskleidė, kad jų burnos ertmės ir dantų būklė pagal OHY-S higienos indeksą buvo nepatenkinama.

Jeigu į danties emalį pradeda skverbtis rūgštys ir vyksta kalcio bei fosfatų disociacija paviršiniame emalio sluoksnyje, vystosi židininė demineralizacija. Tai matyti kaip baltos dėmės ir ruoželiai, atitinkantys breketų atramos taškų kontūrus.

### Kai skubėti nedera

Jeigu gydytojas įvertina, kad pacientas nepakankamai gerai rūpinasi burnos higiena, ortodontinis gydymas pradedamas nuo tinkamų higienos įgūdžių ugdymo bei mokymo, kaip valyti dantis ir prižiūrėti burnos ertmę.

Pradedant ortodontinį gydymą pacientui gali būti pasiūlyta ši programa:

- Burnos higienos mokymasis.
- Profesionali burnos higienos procedūra.
- Mitybos koregavimas. Rekomenduojama daugiau vartoti žuvies bei kitų jūros produktų, pieno produktų, mikroelementų.
- Kaip papildomą dantų higienos namuose priemonę bei dantų emalio stiprinimo priemonę gali būti rekomenduota naudoti specialų dantų gelį, kurio sudėtyje yra mineralinių medžiagų.
- Nešiojant breketus negalima valgyti kieto maisto, pavyzdžiui, riešutų, karamelinių saldainių, kramtomosios gumos. Negalima kąsti obuolio, morkos (juos reiktų susipjaustyti gabalėliais).

Vykdamt individualią burnos higienos programą, maždaug po keturių savaičių galima tikėtis gerų dantų emalio pokyčių, dantys tampa blizgesni. Tinkamai valant dantis bei prižiūrint breketų sistemą, ji paprastai gerai laikosi ir nereikia dažnai lankytis pas gydytoją ortodontą, o nuėmus breketų sistemą dantų emalis nebūna pažeistas.

### Dantų valymas šepetėliu

Rekomenduojama naudoti specialų šepetėlį su trimis eilėmis minkštų šerelių: trumpais vidurinės eilės šereliais ir ilgais šereliais kraštuose. Pirmiausia horizontaliais judesiais išvaloma aplink breketus, tada – dantų skruostiniai, kramtomieji bei vidiniai paviršiai. Kramtomieji paviršiai valomi horizontaliais ir sukamaisiais judesiais, kiti paviršiai – šluojamaisiais. Svarbu kruopščiai nuvalyti apnašas, susikaupusias

šalia dantenų krašto. Tai atliekama šepetėlio šerelius glaudžiant ties dantenų vagele 45 laipsnių kampu; spaudžiama lengvai, kad šereliai nelinktų, ir valoma lengvais vibraciniais judesiais, t. y. taip, kad šerelių galiukai liktų vietoje.

Šepetėliu ir pasta dantys valomi 2–3 minutes po kiekvieno valgio ir prieš miegą. Jeigu po valgio nėra sąlygų išsivalyti dantis šepetėliu, reikia bent vandeniu gerai išsiskalauti burną.

Nuimamiesiems ortodontiniams aparatams valyti reikia atskiro šepetėlio.

### **Tarpdančių šepetėlis, higieninis siūlas ir kitos nuolatinės švaros priemonės**

Dantų šepetėliais apnašų iš tarpdančių pakankamai gerai išvalyti nepavyktų, todėl naudojamas higieninis siūlas ir tarpdančių šepetėlis. Gydytojas ar burnos higienistas taip pat gali rekomenduoti skalavimo skystį, kurio sudėtyje yra fluoro bei kitų medžiagų. Kai valoma po breketais, siūlas įveriamas specialia adata arba naudojamas siūlas su standžiu galiuku. Valoma braukiant danties paviršiumi aukštyn ir žemyn 4–5 kartus. Siūlu tarpdančius pakanka valyti vieną kartą per dieną, patartina tai daryti vakare prieš valant šepetėliu – į švartus tarpdančius lengviau patenka fluoras iš dantų pastos. Platūs tarpdančiai ir dantų paviršiai po breketais valomi tarpdančių šepetėliu.

### **Pas burnos higienistą**

Reguliari profesionali dantų higiena nešiojant breketus svarbi, nes apnašos kaupiasi ir vadinamieji dantų akmenys susidaro palyginti greitai. Nešiojantiems breketus burnos higienos namuose tikrai nepakanka. Lankytis pas burnos higienistą, jeigu gydytojas nenurodė kitaip, reikia kas tris ar keturis mėnesius.

Kokybiška dantų higiena ir burnos ertmės priežiūra reikalinga viso ilgokai trunkančio ortodontinio gydymo metu. Pacientai turi periodiškai lankytis pas gydytoją ir burnos higienistą. Jų profesionali pagalba ir patarimai labai svarbūs, tačiau svarbiausios yra paciento pastangos.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro  
Sveikatos mokymo skyriaus informacija