Maistas, gėrimai ir jūsų dantys



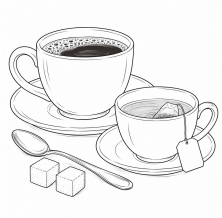
Tarp valgymų gerkite vandenį.

- Saldžių gėrimų cukrų bakterijos paverčia rūgštimis, kurios pažeidžia dantis.
- Tinka ir paprastas gazuotas vanduo be priedų.



Saldumynus ir saldžius gėrimus rinkitės su valgiu.

- Dažni saldūs kąsniai ir gurkšniai didina ėduonies riziką. Mažinkite ir bendrą cukraus kiekį.
- Tai galioja sultims, saldintai kavai ir arbatai. Užkandžiui vietoj saldumynų - vaisius ar daržovės.



Kava ir arbata gali palikti paviršinių dėmių. Toks nusidažymas savaime nėra ėduonis.



Rūgščius gėrimus gerkite rečiau, su valgiu.

- Gėrimų rūgštys gali tirpdyti emalį - apsauginį danties sluoksnį. Cukraus tam nereikia.
- Po sulčių, limonado ar vandens su citrina praskalaukite burną vandeniu.



Prieš vakarinį valymą išvalykite tarpdančius.

- Apnašos tarp dantų skatina dantenų uždegimą. Įprastas šepetėlis visur nepasiekia.
- Kasdien valykite tinkamu tarpdančių šepetėliu ar siūlu. Po valgio įstrigusį maistą švelniai pašalinkite tarpdančių priemone.



Ryte ir prieš miegą valykite dantis.

- Valykite apie 2 min. pasta su fluoridu. Valymas šalina apnašas, fluoridas padeda saugoti nuo ėduonies.
- Pastą išspjaukite, iš karto vandeniu neskalaukite - taip fluoridas ilgiau lieka ant dantų.

Naują dėmę ar jautrumą aptarkite su odontologu.