Kaip taisyklingai valytis dantis?

Atmintinė pacientui

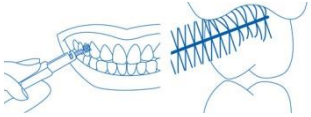


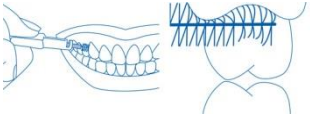
Parengė Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų filialas Žalgirio klinika

ŽK 207
PATVIRTINTA
VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų filialo Žalgirio klinikos direktoriaus
2024-09-03 įsakymu Nr. 05-05

Tarpdančių valymas

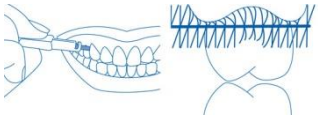
1. Prieš įvesdami tarpdančių šepetėlį į tarpdantį, pakreipkite tarpdančių šepetėlį nedideliu kampu. Švelniai įveskite šepetėlį į tarpdantį kampu ir stumkite jį maždaug iki tarpdančio vidurio.





2. Daugiau nebespausdami tarpdančių šepetėlio toliau veskite jį į tarpdantį horizontaliai.

3. Galiausiai tarpdančių šepetėlį atsargiai ir švelniai iki galo įveskite į tarpdantį, o tada ištraukite. Štai ir viskas!



Tarpdančių šepetėlį šiek tiek spauskite, tačiau jokiu būdu nenaudokite jėgos.

Profesionali pagalba

Reguliariai lankykitės pas odontologą ar burnos higienistą prašydami įvertinti, ar taisyklingai valote dantis ir tinkamai prižiūrite visą burnos ertmę. Tik odontologai ir burnos higienistai duos jums geriausius patarimus ir nurodys, kurios tarpdančius pakanka valyti dantų siūlu, o kuriuos - tarpdančių šepetėliu.

Šaltinis: www.curaprox.com



Priglauskite šerelius prie dantenų linijos 45° kampu. Šereliai turi liesti tiek danties, tiek dantenų paviršių.



Švelniais sukamaisiais judesiais valykite 2-3 dantų išorinius paviršius. Tada tą patį atlikite su kita 2-3 dantų grupe ir kartokite kol išvalysite visas viršutinių ir apatinių dantų išorines puses.



Vidiniai dantų paviršiai šoninių dantų srityje yra valomi taip pat kaip išoriniai: šereliai priglaudžiami 45° kampu į dantenų liniją, naudojami sukamieji judesiai. Galima valyti „šluojamaisiais“ judesiais: šereliai glaudžiami prie dantenų ir braukiami vertikaliai aukštyn.



Vidiniai paviršiai priekinių dantų srityse išvalomi dantų šepetėlį pakreipus vertikaliai. Naudojama viršutinė šepetėlio pusė traukiant ją aukštyn – žemyn.



Švelniai priglauskite šerelius prie kramtomųjų danties paviršių ir valykite pirmyn – atgal judesiais. Liežuvis nuvalomas šluojamuoju judesiu iš galo į priekį.