

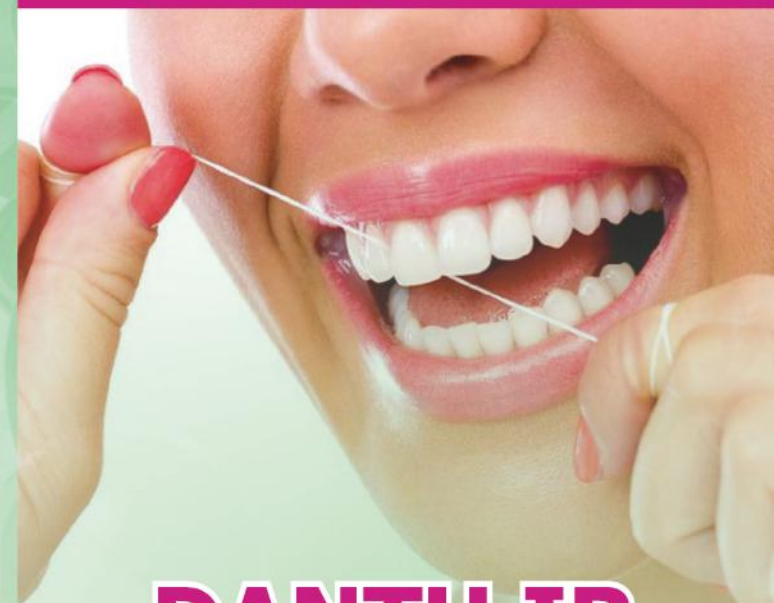
Liežuvį valyti būtina, nes ant jo paviršiaus kaupiasi daug bakterijų ir apnašų. Liežuvį galima valyti dantų šepetėliu ar specialiu liežuvio valikliu.



Svarbu valyti tarpdančius, kurių dantų šepetėlis nepasiekia. Galima naudoti specialų tarpdančių šepetėlį arba higieninį tarpdančių siūlą. Renkantis tarpdančių šepetėlį svarbu tinkamai pasirinkti šepetėlio dydį.



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



**DANTŲ IR
BURNOS
PRIEŽIŪRA**



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

J. Basanavičiaus g. 7,
Kuršėnai, LT-81156 Šiaulių r.
Tel. +370 683 27 615

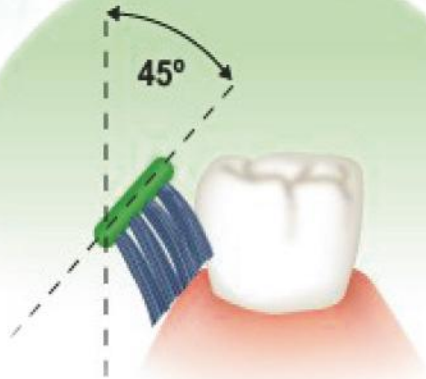
El. paštas vsb.siauliuraj@gmail.com

www.siauliurvsb.lt

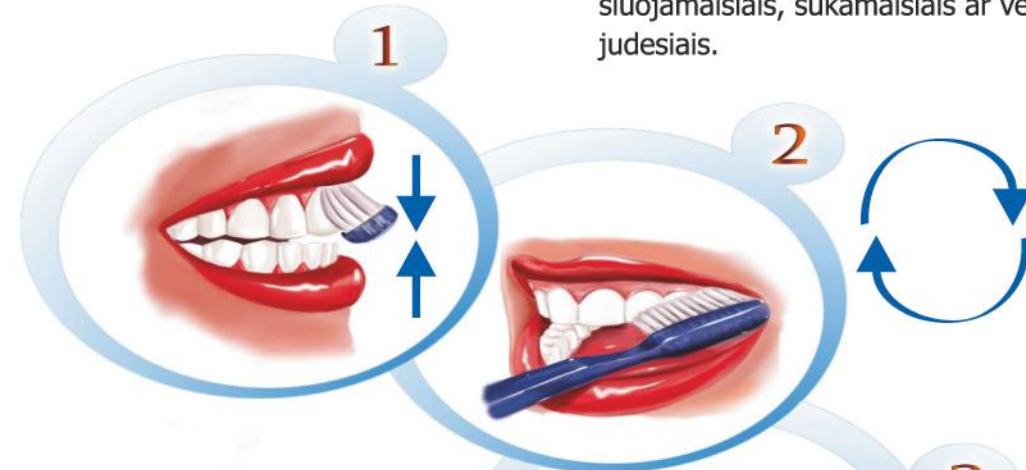
www.facebook.com/siauliurvsb/

DANTŲ VALYMO TAISYKLĖS

Valyti reikia atskirai viršutinio ir apatinio žandikaulio dantis sukamaisiais arba šluojamaisiais judesiais, šepetėlį rekomenduojama palenkti 45° kampu, kad šepetėlio plaušeliai pasiektų dantenu liniją. Šepetėlio galvutė turi apimti maždaug 2 dantų sritį, taip dantų paviršius valyti 5–10 sekundžių vienoje vietoje, kol išvalomi visi dantų paviršiai: išoriniai, vidiniai ir kramtomieji.



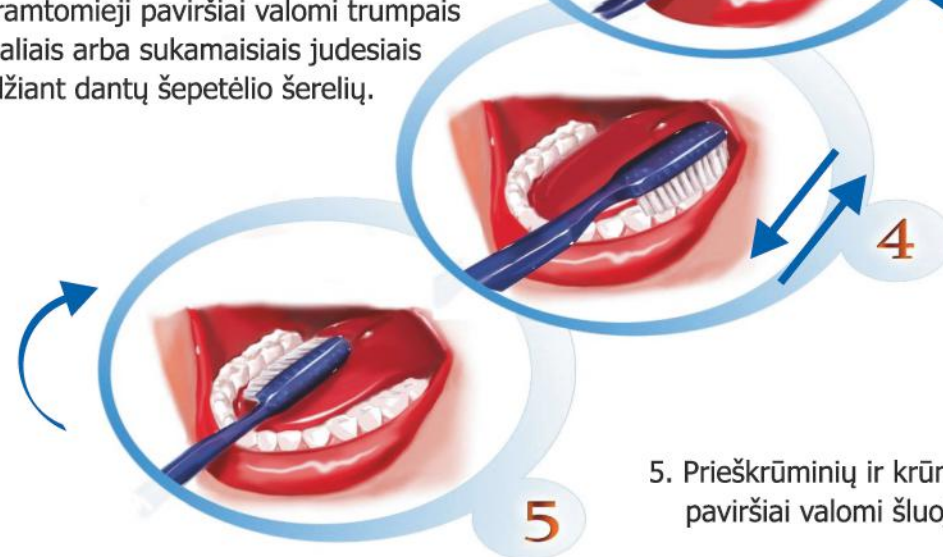
1–2. Priekinių dantų išoriniai paviršiai valomi šluojamaisiais, sukamaisiais ar vertikaliais judesiais.



3. Priekinių dantų vidiniai paviršiai valomi šluojamaisiais judesiais, šepetėlį laikant vertikaliai.



4. Dantų kramtomieji paviršiai valomi trumpais horizontaliais arba sukamaisiais judesiais nespaudžiant dantų šepetėlio šerelių.



5. Prieškrūminių ir krūminių dantų vidiniai paviršiai valomi šluojamaisiais judesiais.