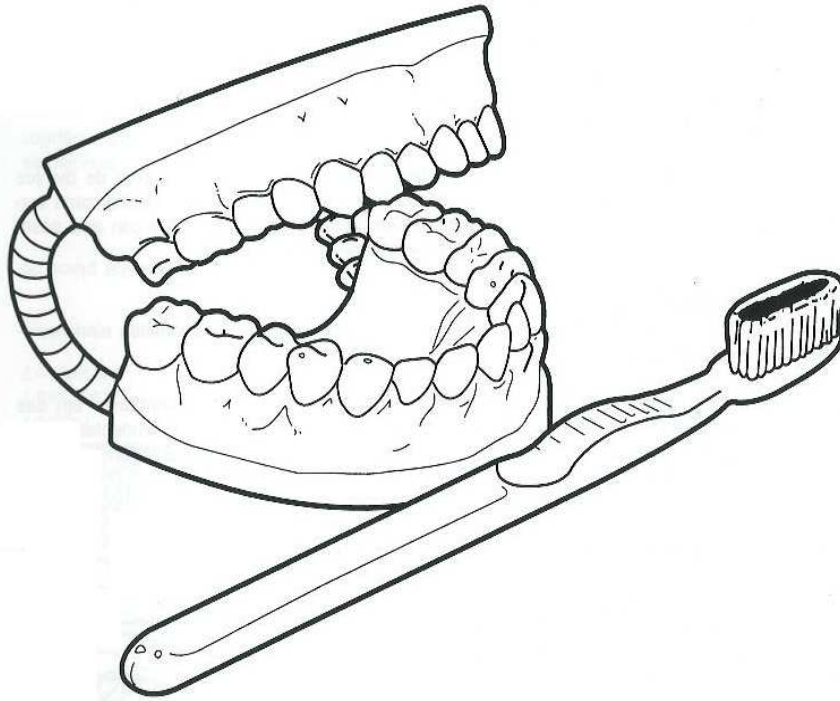


Žandikaulio modelis

Instrukcija



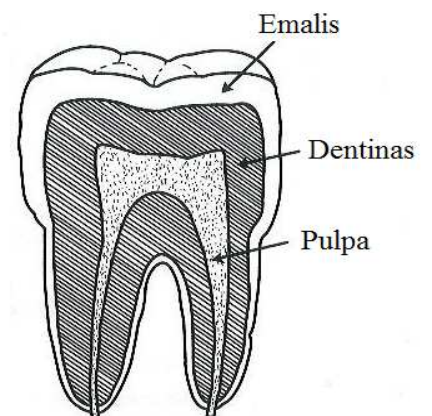
Labai svarbu gerai rūpintis savo dantimis... kad turėtum gražią šypseną!

Danties sandara

Dantys yra sudaryti iš tvirtos struktūros audinių. Dantys yra skirti atkąsti, traiškyti, trinti ir kramtyti maistą.

Kiekvienas dantis susideda iš 3 skirtingų dalių. Pulpa (danties minkštumas) – giliausias danties sluoksnis, kuris yra sudarytas iš kraujagyslių ir nervinių skaidulų. Dentinas – kieta medžiaga antrame sluoksnyje, padengia pulpą ir sudaro danties pagrindą. Viršutinis danties sluoksnis yra padengtas emaliu. Emalis yra tvirčiausia medžiaga žmogaus organizme, todėl leidžia dantis atlaikyti kramtymo spaudimą.

Labai svarbu gerai prižiūrėti savo dantis, kad jie būtų stiprūs ir sveiki. Svarbu: valgyti sveiką maistą, gerti mažiau cukraus turinčius gėrimus, valyti dantis kiekvieną dieną!



Dantų ėduonis

Jeigu nesirūpinsi savo dantimis, atsiras dantų ėduonis, kuris pirmiausia atsiranda dėl to, kad nevalom dantų šepetėliu ir siūlu. Valant dantis pasišalina nuo dantų maisto dalelės ir apnašos. Apnašos yra lipnus sluoksnis, kuris susidaro iš seilių, maisto dalelių ir bakterijų. Kai mes valgome maistą, turintį daug cukraus (pvz.: gazuoti gėrimai, sausainiai ir saldainiai), bakterijos paverčia jį į emalį tirpinančią rūgštį. Kai emalis išardomas iki dentino, bakterijos padaro skylę.



Dantų valymas

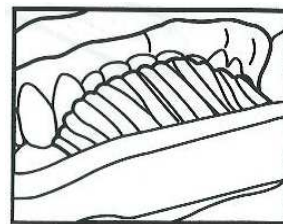
Vienas iš geriausių būdų išvengti dantų ėduonies yra ugdyti gerus dantų priežiūros įpročius, kol vaikas dar jaunas!

Prieš demonstruodami, kaip valyti dantis, pereikite per klasę ir parodykite vaikams dantų modelį ir šepetėlį, tegul susipažįsta. Priminkite savo mokiniams, kad visada dantis reikia valyti su dantų pasta, kuri saugo nuo dantų akmenų ir nuo skylių atsiradimo.

Demonstruokite naudodamiesi pateiktais nurodymais:

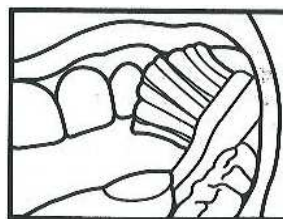
Priekinių dantų išorinė pusė

Prispauskite šepetėlio šerius prie pat dantenu, pakreipdami šepetėlį 45 laipsnių kampu. Švelniai trinkite dantų šepetėlį atgal ir pirmyn, naudami nedidelius, apvalius judesius ir stipriai nespauskite. Nepamirškite, kad reikia nuvalyti ir viršutinį, ir apatinį žandikaulius.



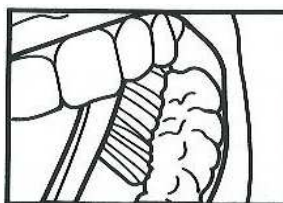
Galinių dantų išorinė pusė

Tęskite išorinio paviršiaus valymą. Nuvalykite kiekvieną dantį viršutiniame ir apatiniame žandikauliuose, laikant šerius pakreiptus apie 45 laipsnių kampu.



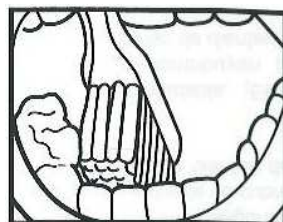
Galinių dantų vidinė pusė

Naudokite tą patį metodą valant vidinę galinių dantų pusę viršuj ir apačioj. Nepamirškite trumpų, apvalių judesių.



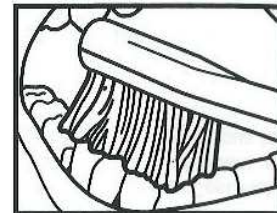
Priekinių dantų vidinė pusė

Valydami vidinę priekinių dantų pusę, pakreipkite šepetėlį vertikaliai ir darykite kelis „aukštyn – žemyn“ judesius su dantų šepetėlio galu. Nuvalykite ir dantis, ir dantenas.



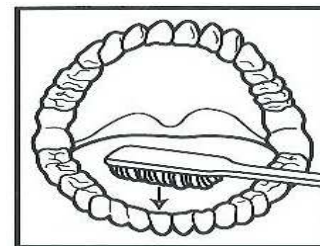
Kramtymo paviršius

Laikykite šepetėlį tiesiai ir nušveiskite apnašas nuo visų kramtymo paviršių viršutiniame ir apatiniame žandikauliuose.



Liežuvio valymas

Laikydami dantų modelį atidarą, pavaizduokite, kaip valyti liežuvį. Paaiškinkite savo mokiniam, kad labai svarbu valyti liežuvį, nes reikia pašalinti maisto likučius ir apnašas nuo liežuvio. Liežuvio valymas taip pat padeda išlaikyti gaivų burnos kvapą.



Kaip išvalyti vaikų dantis siūlu

Valant dantis siūlu ikimokyklinio amžiaus vaikams reikalinga suaugusiųjų pagalba. Vadovaukitės šita instrukcija:

1. Išvyniok apie 20 cm siūlo iš dėžutės ir švelniai apvyniok apie vidurinius pirštus.
2. Tvirtai laikydamas siūlą, nykščiu ir smiliumi vesk siūlą tarp dantų. Būk atsargus, negrybštelėk siūlu dantenu, nes gali pakenkti jautriam audiniui.
3. Kai siūlas pasiekia danteną, sulenk jį į C formą ties vienu dantim ir švelniai įstumk į tarpelį tarp dantenu ir dantų.
4. Laikydamas siūlą tvirtai palei dantį, trauk siūlą tolyn nuo dantenu, traukyk jį aukštyn ir žemyn pagal dantų šoną.
5. Kiekvieno danties valymui naudok švarią siūlo atkarpa. Ir nepamiršk, kad reikia nuvalyti ir to danties šoną, šalia kurio nėra kito danties.

