

# Ką naudinga žinoti po dantų balinimo?

---

## Mityba ir kasdieniai įpročiai

- Po dantų balinimo bent 48 valandas, o kai kuriais atvejais ir iki 1–2 savaičių, reikėtų vengti dažančių maisto produktų ir gėrimų, tokių kaip kava, arbata, raudonas vynas, uogos, burokėliai, pomidorai, spalvoti gaivieji gėrimai. Taip pat nerekomenduojama rūkyti.
- Tą pačią dieną po procedūros patartina vengti labai karšto ar labai šalto maisto ir gėrimų, ypač jeigu dantys tapo jautresni.

## Burnos higiena

- Dantis valykite ne rečiau kaip 2 kartus per dieną su fluoro turinčia dantų pasta, o tarpdančius valykite siūlu arba tarpdančių šepetėliais.
- Poliruojančias ar stipriai abrazyvias dantų pastas naudokite tik gydytojui ar burnos higienistui rekomendavus. Per dažnas tokių pastų naudojimas gali didinti jautrumą ir nereikalingai dirginti dantų paviršių.
- Reguliariai lankykitės profesionaliai burnos higienai ir profilaktinei apžiūrai. Tai padeda palaikyti tinkamą dantų būklę ir ilgiau išsaugoti estetinį rezultatą.

## Galimi pojūčiai po balinimo

- Pirmąją dieną po procedūros, o kartais ir kelias dienas po jos, gali pasireikšti padidėjęs dantų jautrumas. Siekiant mažinti nemalonius pojūčius, galima naudoti gydytojo rekomenduotas, jautrumą mažinančias, priemones arba skausmą malšinančius vaistus.
- Kai kuriems pacientams gali pasireikšti laikinas dantenų sudirgimas. Dažniausiai jis susijęs su balinamosios medžiagos poveikiu minkštiesiems audiniams.
- Balinamosios medžiagos veikia natūralius dantų audinius, tačiau neveikia plombų, laminačių, vainikėlių ar kitų restauracijų, todėl po balinimo gali išryškėti spalvos skirtumai tarp natūralių dantų ir esamų restauracijų.

### **Kada vertėtų kreiptis į gydytoją?**

- Jeigu dantų jautrumas yra labai stiprus, nepraeina arba stiprėja.
- Jeigu atsiranda ryškus dantenų skausmas, paburkimas ar dirginimo požymiai.
- Jeigu po balinimo pastebite ryškų restauracijų ir dantų spalvos neatitikimą ir norite aptarti tolimesnę korekciją.
- Jeigu naudojant kapas atsiranda nuolatinis diskomfortas, spaudimas ar dantenų pažeidimai.