

# Ką reikėtų žinoti po profesionalios burnos higienos?

---

## Mityba ir kasdieniai įpročiai

- Po procedūros venkite dažančių maisto produktų ir gėrimų, tokių kaip kava, arbata, raudonas vynas, uogos ar burokėliai. Taip pat rekomenduojama nerūkyti.
- Tą pačią dieną patartina vengti labai karšto maisto ir gėrimų, ypač jeigu po procedūros dantys ar dantenos yra jautresni.
- Jeigu po profesionalios burnos higienos dantys buvo fluoruoti, bent 30–60 minučių nevalgykite ir negerkite, kad medžiaga galėtų veikti tinkamai.
- Toliau laikykitės individualių burnos higienisto ar gydytojo nurodymų dėl priežiūros.

## Burnos priežiūros priemonės

- Po profesionalios burnos higienos reikėtų pakeisti turimas burnos priežiūros priemones naujomis: dantų šepetėlį, tarpdančių šepetėlius, vieno danties šepetėlį ar kitas kasdien naudojamąs priemones.
- Dantų valymui rinkitės minkštą arba vidutinio minkštumo šepetėlį ir fluoro, ksilitolio turinčią dantų pastą. Tarpdančius valykite priemonėmis, kurias rekomendavo specialistas.

## Jautrumas po procedūros

- Po profesionalios burnos higienos gali pasireikšti laikinas dantų ar dantenų jautrumas – tai dažna ir paprastai trumpalaikė reakcija.
- Esant padidėjusiam jautrumui, galima vartoti įprastus skausmą malšinančius vaistus, jeigu jie jums tinka, arba naudoti specialias jautrumą mažinančias priemones, kurias rekomendavo burnos higienistas ar gydytojas.
- Jeigu jautrumas stiprėja, nepraeina arba atsiranda ryškus dantenų kraujavimas ar skausmas, reikėtų kreiptis į specialistą.

### Tolesnė priežiūra

- Profesionalią burnos higieną rekomenduojama atlikti reguliariai, dažniausiai kas 6 mėnesius, o jeigu reikia – dažniau, pagal individualią burnos būklę.