

Kad dantukai būtų sveiki,
Tu valyti juos turi!
Rytą vakarą kasdien,
Valome visi išvien.

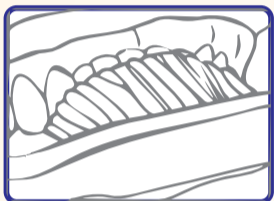
Minutėlės tiktai dvi,
Ir dantukai jau balti!
Kaip smagu dabar ištis,
Šypsenas dalint visiems!



ŠVARUS DANTUKAI - SVEIKI DANTUKAI

VALOME DANTUKUS

Kad dantukai būtų gražūs, jų neimtų graužti ėduonis ir tau nereikėtų kęsti skausmo, kasdien kruopščiai valyk dantukus po 2 minutes 2 kartus per dieną – ryte, po ar prieš pusryčius, ir vakare, prieš eidamas miegoti. Užkandęs dieną, tarpdančius išvalyk dantų siūlu.



IŠORINĖ DANTUKŲ PUSĖ

Prispausk šepetėlio šerius prie pat dantenų, šiek tiek pakreipk šepetėlį ir švelniai brauk viena kryptimi. Viršutinius dantukus valyk braukdamas šepetėliu nuo dantenų žemyn, apatinius – braukdamas nuo dantenų aukštyn. Dar kartą išvalyk visus dantukus darydamas nedidelius sukamuosius judesius.



VIDINĖ DANTUKŲ PUSĖ

Vidinę dantukų pusę valyk šepetėlio galiuku. Pakreipk šepetėlį statmenai ir švelniai brauk per vidinę dantukų pusę. Viršutinius dantukus valyk braukdamas šepetėliu nuo dantenų žemyn, apatinius – braukdamas nuo dantenų aukštyn.



KRAMTOMIEJI DANTUKŲ PAVIRŠIAI

Laikyk šepetėlį gulsčią ir švelniai sukdamas mažus ratukus nuvalyk visus krūminių dantukų paviršius. Pavertęs šepetėlį šereliais į viršų, valyk viršutinius krūminius dantukus, o pavertęs žemyn – apatinius.



LIEŽUVIS

Liežuvis irgi liečiasi su maistu, tad jį taip pat reikia valyti. Kaskart valydamas dantukus, švelniai nuvalyk ir liežuvį: brauk šepetėliu arba liežuvio valikliu per liežuvį galiuko link.

SKALAUJAME

Baigęs valyti dantukus ir liežuvį, burnytę gerai išskalauk drungnu vandeniu. Atmink, kad dantų pastos nevalia nuryti. Paimk į burną kelis gurkšnius vandens ir gerai pateliūškavęs išspjauk. Pakartok kelis kartus.

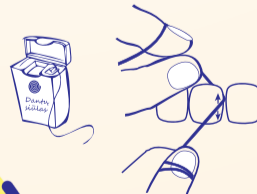
PRIEMONĖS BURNYTEI PRIŽIŪRĖTI



Ant dantų šepetėlio pastos spausk nedaug, jos turi būti maždaug tiek, koks yra žirnis.



Dantukams maloniausi minkšti šepetėlio šereliai, galuose jie gali būti ilgesni, kad galėtum gerai išvalyti tarpdančius.



Nors vieną kartą per dieną valyk tarpdančius dantų siūlu. Neleisk maisto likučiams kauptis burnoje ir skleisti nemalonų kvapą!



Liežuviui nuvalyti naudok specialų valiklį arba dantų šepetėlį, kurio viena pusė pritaikyta liežuviui valyti.

**Aplankyk
savo dantų gydytoją
bent kartą per metus!**