



ŽMOGAUS IMUNITETAS YRA SUSIJĘS SU BURNOS MIKROFLORA. MOKSLININKAI PASTEBI RYŠĮ TARP IMUNINĖS SISTEMOS IR **REUMATOIDINIO ARTRITO**. ĮRODYTA, KAD NE TIK GENETINIS POLINKIS, BET IR APLINKOS VEIKSNIAI GALI PRISIDĖTI PRIE ŠIOS LIGOS ATSIKADIMO. ŽARNYNO, DANTŲ AR SEILIŲ MIKROFLORA YRA SKIRTINGA TARP REUMATOIDINIŲ ARTRITU SERGANČIŲ IR SVEIKŲ ASMENŲ.

**ALZHAIMERIO LIGA**. SPECIFINĖ BURNOJE ESANTI BAKTERIJA PHYLA TREPONEMA, APTINKAMA ŠIA LIGA SERGANČIŲ ASMENŲ SMEGENYSE. ŠIŲ BAKTERIJŲ KIEKIS BURNOS ERTMĖJE PAS ALZHAIMERIO LIGA SERGANČIUS ASMENIS YRA DIDESNIS, PALYGINUS SU SVEIKAIS ASMENIMIS.

EPIDEMIOLOGINIAI TYRIMAI PATVIRTINA RYŠĮ TARP PERIODONTITO IR KORONARINĖS **ŠIRDIES LIGOS** BEI SMEGENŲ KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ. PERIODONTITU SERGANTYS ASMENYS TURI DAUGIAU NEI DVIGUBAI DIDESNĘ INSULTO RIZIKĄ, PALYGINTI SU PERIODONTOLOGIŠKAI SVEIKAIS ŽMONĖMIS.

**VIRŠKINIMO TRAKTO SISTEMOS LIGOS** (KEPENŲ CIROZĖ, VIRŠKINIMO TRAKTO VĖŽYS BEI ŽARNYNO UŽDEGIMAS) YRA SUSIJUSIOS SU BURNOS MIKROFLOROS POKYČIAIS. VIRŠKINIMO TRAKTO VĖŽIO RIZIKA DIDĖJA ASMENIMS, SERGANTIEMS PERIODONTO LIGA ARBA NETEKUSIEMS DANTŲ.

**DIABETAS IR NUTUKIMAS YRA SUSIJĘ SU BURNOS MIKROFLORA. TARP PERIODONTO LIGOS IR DIABETO YRA ABIPUSIS RYŠYS. PERIODONTITO LIGĄ SUKELIANČIOS BAKTERIJOS DALYVAUJA HOMEOSTAZĖJE IR VEIKIA KELIS PATOLOGINIUS PROCESUS, ĮSKAITANT DIABETĄ, O DIABETAS YRA PERIODONTITO RIZIKOS VEIKSNYS IR PADIDINA LIGOS SUNKUMĄ. I TIPO CUKRINIŲ DIABETU SERGANTIEMS ASMENIMS PASIREIŠKIA SUNKESNI PERIODONTO LIGOS POŽYMIAI, NEPAISANT JŲ AMŽIAUS.**

TUO TARPU VIENAS IŠ NUTUKIMO RIZIKOS VEIKSNIŲ YRA UŽDEGIMINIAI PROCESAI, KURIUOS NERETAI SUKELIA DANTŲ ĖDUONIS IR PERIODONTITAS.

Atlikus Šiaulių universitetinės gimnazijos mokinių sveikatos rodiklių suvestinės apžvalgą, nustatyta, kad apie 36 proc. visų mokinių turi per aukštą bendrą (KPI+kpi) indeksą. *KPI indeksas, kur K - ėduonies pažeistų dantų skaičius, P - plombuotų dantų skaičius, I - išrautų dantų skaičius.* Tai reiškia, kad daugiau nei trečdalis visų mokinių turi vienokių ar kitokių dantų problemų.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, ragina atkreipti dėmesį į šią situaciją ir primena: **savo šypsenas puoselėkime ne tik tam, kad jos džugių aplinkinius, bet ir tam, kad jaustumėmės geriau bei išvengtume įvairių ligų.**

### **BURNOS HIGIENOS PATARIMAI, PADĖSIANTIS IŠSAUGOTI SVEIKUS DANTIS:**

- Daugiausiai dėmesio skirkite dantų valymui vakare, nes nakties metu seilėtekis sumažėja ir nenuvalytose apnašose patogeninė mikroflora dauginasi kur kas sparčiau.
- Ryte dantis valykite dar prieš pusryčius, nes nakties metu ant dantų susiformuoja lipnus bakterijų sluoksnis, ant kurio labai lengvai prilimpa maistas.
- Efektyviausias dantų valymo būdas, kai dantys valomi mišriais judesiais (šluojamieji, sukamieji).
- Dantų valymo įgūdžius gali padėti kontroliuoti dantų apnašą nudažančios burnos higienos priemonės, tokios kaip: apnašą nudažančios tabletės, apnašą nudažantis burnos skalavimo skystis ar dantų pasta.
- Rūpinkitės savo tarpdančiais.
- Nepamirškite nusivalyti liežuvio.
- Šepetėlį rekomenduojama keisti kas 2 mėnesius.
- Patartina vengti saldžių gėrimų, daug cukraus turinčių produktų, nes šie maisto produktai skatina ėduonies atsiradimą.

Prisiminkite - pagrindinį darbą, šalinant apnašą, atlieka mechaninės burnos higienos priemonės: dantų šepetėlis, tarpdančių siūlas, liežuvio valiklis. Kruopštus dantų valymas užtikrina gerą burnos sveikatą, o dantų pasta gali tik pagerinti burnos kvapą.

*Pagal [www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt) pateiktą informaciją paruošė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė*

