

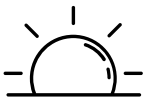
# BURNOS PRIEŽIŪROS KALENDORIUS

Dantys padeda aiškiai kalbėti ir gerai sukramtyti maistą. Valome dantis ryte ir vakare, kad jie išliktų sveiki ir gražūs!



KALENDORIUJE PAŽYMĖK, KĄ TAU PAVYKSTA ĮGYVENDINTI - ✓,  
O KO NEPAVYKSTA - ✗.

	P	A	T	K	P	Š	S
VALIAUSI DANTIS 2 MIN. RYTE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VALIAUSI DANTIS 2 MIN. VAKARE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NAUDOJAU TARPDANČIŲ SIŪLĄ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VALIAU SAVO LIEŽUVĮ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## AR ŽINOJAI, KAD...?

Žmogaus burnoje gyvena labai daug bakterijų, kurios dauginasi dienos ir nakties metu.

Palankiomis sąlygomis, bakterijos sparčiai dauginasi ir sudaro apnašas ant dantų paviršiaus.

Dienos metu bakterijos maitinasi maisto produktais, kurie gausiai praturtinti angliavandeniais. Naktį seilių kiekis burnoje sumažėja, todėl susidaro palankios sąlygos bakterijoms daugintis.

Ryte valantis dantis pašalinamos per naktį susikaupusios bakterijos. Vakare valantis dantis pašalinamos dienos metu susikaupusias bakterijos ir maisto likučiai.

Bakterijos išskiria pieno rūgštį, kuri dantims yra labai kenksminga. Nevalant arba neteisingai valant dantis, bakterijų rūgštys gali sukelti dantų ėduonį.