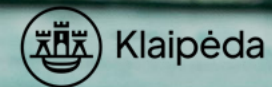


NAUJIENLAIŠKIS

KOVAS NR. 85



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Kovas – atgimimo ir naujų pradžių metas! Šį mėnesį kviesime atkreipti dėmesį į pavasario teikiamas galimybes gerai savijautai stiprinti. Kalbėsime apie tai, kaip keičiasi organizmo poreikiai keičiantis sezonams ir kaip prisitaikyti prie šių pokyčių. Artėjant Pasaulinei vandens dienai, aptarsime vandens svarbą mūsų sveikatai ir dalinsimės patarimais, kaip išlaikyti tinkamą hidrataciją. Taip pat sužinosite, kaip fizinis aktyvumas gali padėti mažinti stresą ir stiprinti emocinę būklę, o norintiems pagerinti burnos higieną – papasakosime apie burnos irigatorių naudą. Tegul šis mėnuo būna kupinas energijos ir geros savijautos!



SOCIALINIS RECEPTAS VEIKLŲ IEŠKANTIEMS SENJORAMS

Socialinis receptas yra puikus projektas, skirtas senjorams, siekiantiems turėti aktyvų ir prasmingą laisvalaikį. Šis projektas leidžia senjorams dalyvauti įvairiose kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ar kitose veiklose, padedančiose pagerinti jų psichologinę gerovę ir psichikos sveikatą.

Socialinio recepto tikslas yra pagerinti senjorų gyvenimo kokybę, suteikiant jiems galimybę dalyvauti įvairiose prasmingose ir įdomiose veiklose. Šia programa siekiama:

- ◆ **Skatinti socialinę įtrauktį** – padėti senjorams užmegzti naujus ryšius, rasti bendraminčių ir išvengti vienišumo.
- ◆ **Gerinti psichologinę gerovę** – suteikti galimybę dalyvauti veiklose, kurios padeda senjorams jaustis emociškai geriau, sumažinti stresą ir padidinti gyvenimo džiaugsmą.
- ◆ **Skatinti fizinį aktyvumą** – siūlyti sporto veiklas ir sveikatingumo programas, padedančias išlaikyti gerą fizinę formą ir sveikatą.
- ◆ **Skatinti intelektualinį tobulėjimą** – suteikti galimybę dalyvauti mokymosi ir kūrybinėse veiklose, skatinančiose intelektualinį augimą ir plečiančiose žinias.
- ◆ **Prisidėti prie bendruomenės gyvenimo** – skatinti senjorus

dalyvauti kultūrinėje ir bendruomenės veikloje, padedant jiems jaustis naudingiems ir vertingiems.

Senjorų gyvenimas, domėjimosi ir pomėgių laukas yra gerokai išsiplėtęs. Šiuolaikiniai senjorai turi kur kas platesnes saviraiškos ir užimtumo galimybes.

Vasario 24 d. senjorai mėgavosi ypatinga kino patirtimi – kino teatras „Forum Cinemas“ dovanuoja nemokamą kino seansą. Tai buvo nuostabi proga senjorams susiburti, mėgautis geru kinu ir praleisti laiką kartu. Seanso metu rodytas dokumentinis filmas „Šventė“, skirtas Dainų šventės šimtmečiui paminėti. Renginys ne tik suteikė senjorams pramogą, bet ir galimybę pabendrauti, susirasti naujų draugų ir pasinerti į įdomią Lietuvos kultūros istoriją. Dėkojame kino teatrui „Forum Cinemas“ už šią nuostabią iniciatyvą ir tikimės, kad tokie renginiai taps tradicija.





PASAULINĖ VANDENS DIENA: KODĖL VANDUO TOKS SVARBUS IR KAIP JO IŠGERTI DAUGIAU?

Kovo 22-oji – Pasaulinė vandens diena. Minint šią dieną norime priminti, kodėl vanduo neatsiejama žmogaus dalis, ir pasidalinti patarimais, kaip nepamiršti jo išgerti.

Taigi kodėl vanduo toks svarbus žmogui?

- ◆ **Reguliuoja kūno temperatūrą.** Vanduo padeda mums išlaikyti tinkamą kūno temperatūrą prakitaujant ir vėstant. Prakitavimas yra natūralus organizmo būdas reguliuoti temperatūrą, o vanduo yra būtinas šiam procesui.
- ◆ **Perneša maistines medžiagas.** Vanduo transportuoja maistines medžiagas ir deguonį po visą kūną. Kraujas, kuris didžiąja dalimi sudarytas iš vandens, perneša maistines medžiagas iš virškinimo sistemos į ląsteles, o deguonį iš plaučių į visus audinius.
- ◆ **Sutepa sąnarius.** Vanduo sutepa sąnarius, todėl jie gali sklandžiai judėti. Sąnarių skystis, kuris yra sudarytas iš vandens, apsaugo sąnarius nuo trinties ir amortizuoja smūgius.
- ◆ **Svarbus smegenų veiklai.** Dehidracija gali sukelti nuovargį, galvos

skausmą ir sumažinti koncentraciją. Net nedidelis dehidracijos laipsnis gali turėti neigiamą poveikį mūsų kognityvinėms funkcijoms – atminčiai, dėmesiui ir sprendimų priėmimui.

Kiek vandens turėtumėme išgerti per dieną?

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja, kad suaugęs žmogus per dieną išgertų maždaug 30 ml vandens vienam kūno svorio kilogramui. Pavyzdžiui, jei žmogus sveria 70 kg, tai jam reikėtų išgerti apie 2,1 litro vandens per dieną. Tačiau šis kiekis gali skirtis priklausomai nuo žmogaus amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo lygio, klimato sąlygų ir sveikatos būklės. Pavyzdžiui, nėščiosios ir maitinančios moterys turėtų gerti daugiau vandens, nes joms reikia daugiau skysčių. Taip pat daugiau vandens reikėtų gerti karštu oru, intensyviai sportuojant ar sergant kai kuriomis ligomis.

Patarimai, kaip gerti daugiau vandens:

- 1. Visada turėkite vandens buteliuką šalia.** Taip patogiau prisiminti ir nuolat gurkšnoti vandenį. Turėdami buteliuką po ranka, galite gerti vandenį bet kada ir bet kur – darbe, mokykloje, sporto salėje ar kelionėje.
- 2. Nustatykite priminimus.** Jei pamirštate gerti vandenį, nustatykite priminimus telefone arba kompiuteryje. Yra daug programėlių, kurios gali padėti jums stebėti vandens suvartojimą ir priminti, kada laikas gerti.
- 3. Vandenį paverskite skaniu gėrimu.** Į vandenį galite įdėti citrinos, agurko ar mėtos lapelių, kad jis būtų skanesnis. Taip pat galite pridėti įvairių vaisių ar uogų, pavyzdžiui, braškių ar aviečių.
Pasaulinė vandens diena – tai puiki proga prisiminti, kokį svarbų vaidmenį vanduo vaidina mūsų gyvenime.

PSICHIKA IR MITYBA: KAIP MAISTAS VEIKIA SMEGENIS?

Tikriausiai daugelis yra girdėję frazę: „Esi tai, ką valgai“, tačiau ar susimąstome, kad kasdieniai mitybos pasirinkimai daro reikšmingą įtaką ne tik kūnui, bet ir psichikai? Nors daugiausiai akcentuojama maisto įtaka fizinei sveikatai, vis dažniau kalbama ir apie jo poveikį smegenims. Tyrimai rodo, kad tai, ką suvalgome, tampa sudėtine mūsų kūno ląstelių dalimi ir veikia jų funkcionavimą (Gómez-Pinilla, 2008). Kitaip tariant, maistas ne tik suteikia energijos, bet tiesiogiai ir netiesiogiai veikia bendrą savijautą, įskaitant mūsų nuotaiką, pažintines funkcijas (pavyzdžiui, mokymąsi ir atmintį), elgesį. Šiame straipsnyje gilinsimės į tai, kaip subalansuota mityba gali tapti svarbia priemone stiprinant psichikos sveikatą ir gerinant kasdienę savijautą.

Žarnyno mikroflora ir emocinė pusiausvyrą

Vis daugiau tyrimų rodo, kad žarnyno mikroflora ir mūsų emocinė būseną glaudžiai susijusios. Žarnyne esančios bakterijos, kurios minta tuo, ką valgome, turi įtakos smegenų veiklai ir netgi gali reguliuoti mūsų nuotaiką (Sharma, Bajwa, 2022). Tai vadinama žarnyno-smegenų ašimi. Jeigu bakterijos yra gyvybingos, jų įvairovė žarnyne didelė, tai palaiko gerą bendrą organizmo ir smegenų veiklos funkcionavimą. Tam labai svarbu vartoti probiotikus ir prebiotikus, pavyzdžiui, fermentuotus produktus, jogurtą, kefyra, raugintus kopūstus. Tyrimai rodo (Mayer, 2011; Cryan, Dinan, 2012; Sharma, Bajwa, 2022), kad tinkama žarnyno mikroflora gali padėti sumažinti depresijos ir nerimo simptomus, gerinti pažintines funkcijas, o nesubalansuota mikroflora gali neišvengiamai veikti emocinę būseną ar netgi padidinti psichikos sutrikimų riziką. Be to, būtent žarnyne gaminama didžio-

ji dalis vadinamojo laimės hormono serotonino ir kitų neurotransmiterijų, dalyvaujančių miego, apetito, emocijų reguliavimo ir kituose procesuose.

Bloga nuotaika – bloga žarnyno mikroflora

Įdomu ir tai, kad mūsų emocinė būseną taip pat veikia mikroflorą. Paprastai tariant, jei irgi nepatinka bloga nuotaika, tad jei asmuo patiria įtampą, nerimą, turi polinkį į depresiją, keičiasi jo mikrobiotos sudėtis ir virškinamojo trakto sveikata prastėja (Konturek, Brzozowski, Konturek, 2011). Tokiais atvejais tampa ypač svarbu atsižvelgti į visavertę mitybą bei atsisakyti perdirbtų, daug cukraus turinčių produktų, kurie yra žarnyno mikrofloros priešai ir gali sukelti uždegiminiuosius procesus.

Omega-3 riebalų rūgštys

Omega-3 riebalų rūgštys, kurių yra lašišoje, tune, čija sėklose, yra dar vienas svarbus maisto elementas, turintis tie-





sioginį poveikį mūsų psichikos sveikatai. Kaip teigia Grosso su bendraautorais (2014), šios riebalų rūgštys padeda mažinti uždegiminius procesus smegenyse, apsaugo nuo nervų ląstelių pažeidimų ir vėlgi gali padėti sumažinti depresijos bei nerimo simptomus. Tyrimai rodo (Freeman ir kt., 2006), kad žmonės, vartojantys pakankamą kiekį omega-3, turi mažesnę riziką susirgti nuotaikos sutrikimais. Be to, omega-3 riebalų rūgštys yra svarbios smegenų funkcionavimui ir gali pagerinti atmintį, koncentraciją bei sprendimų priėmimo įgūdžius.

Praktiniai patarimai, kaip mityba gali pagerinti psichikos sveikatą

Norint palaikyti gerą psichikos sveikatą, svarbu laikytis subalansuotos ir įvairios mitybos, kuri apima šiuos pagrindinius elementus (Gómez-Pinilla, 2008, Sarris et al., 2015; Jacka et al., 2017):

- ◆ palaikykite sveiką žarnyno mikroflorą – vartokite probiotikus ir prebiotikus, kad pagerintumėte psichikos sveikatą;
- ◆ venkite perdirbtų maisto produktų ir cukraus – jie gali sukelti nuotaikos svyravimus ir pakenkti žarnyno sveikatai;
- ◆ rinkitės viso grūdo produktus, nes jie suteikia stabilų energijos tiekimą ir padeda palaikyti gerą nuotaiką;
- ◆ valgykite daug vaisių ir daržovių – jie yra puikus antioksidantų, vitaminų ir mineralų šaltinis, kurie padeda apsaugoti smegenis;
- ◆ į mitybą įtraukite omega-3 riebalų rūgštis – šios medžiagos svarbios nuotaikos stabilizavimui ir emocinės pusiausvyros palaikymui. Vartokite žuvį, sėklas, riešutus.

Maistas yra ne tik energijos ir malonumo šaltinis, bet ir galingas veiksnys, galintis formuoti mūsų emocinę ir psichikos būklę. Pasirinkdami subalansuotą ir sveikatai palankią mitybą, galime palaikyti emocinę pusiausvyrą, mažinti nerimo ir depresijos simptomus, stiprinti smegenų funkcijas bei žymiai pagerinti bendrą gyvenimo kokybę. Toks sąmoningas mitybos pasirinkimas ne tik suteikia fizinių jėgų, bet ir prisideda prie psichikos sveikatos gerinimo.

ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO NAUDA IR PATARIMAI PRADEDANTIEMS

Šiaurietiškas ėjimas nėra sudėtinga fizinio aktyvumo veikla, tačiau technika – reikalaujanti papildomų žinių.

Vaikščiojimo su lazdomis technika yra lengvai išmokstama, o taisyklingai atliekant judesius, mankštinasi net 90 procentų viso kūno raumenų. Šiaurietiškojo ėjimo ir įprasto greito ėjimo judesiai yra vienodi: priešinga ranka ir koja ritmiškai juda pirmyn ir atgal, bet judesiai su lazdomis yra žymiai intensyvesni. Todėl šiaurietiškas ėjimas yra efektyvus ir lengvas būdas mankštintis bet kokio amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms.

Šiaurietiškas ėjimas – kas tai?

Šiaurietiškas ėjimas (Nordic Pole Walking) – vidutinio intensyvumo mankšta, naudojant specialiai šiam ėjimui sukurtas lazdas. Lazdos yra reikalingos tam, kad mankštintys ne tik apatinės kūno dalys, kaip įprasta vaikščiojant, bet ir viršutinės. Nors ši mankštos forma atsirado Suomijoje, vis daugiau žmonių pasaulyje renkasi šiaurietiškąjį ėjimą dėl savo paprastumo ir teigiamo poveikio sveikatai.

Šiaurietiškojo ėjimo nauda

Šiaurietiškas ėjimas gali būti net 40 proc. veiksmingesnis nei greitas ėjimas ar bėgimas, priklausomai nuo jo intensyvumo. Ėjimui su lazdomis naudojami ne tik apatiniai, bet ir viršutiniai kūno raumenys, kurie įprasto ėjimo metu nėra stimuliuojami (krūtinė, tricepsas, bicepsas, pečių ir kaklo raumenys). Šiaurietiškas ėjimas gerina širdies ir kvėpavimo

darbą, ypač vyresnio amžiaus žmonėms. Reguliarus vaikščiojimas su lazdomis gali padėti sustiprinti stuburą, pagerinti pusiausvyrą ir sumažinti kaklo skausmus. Tai yra kūno treniruotė, kurią galime praktikuoti ištisus metus įvairiose vietose mieste ar gamtoje (pėsčiųjų takai, miškai, parkai ar paplūdimiai).

Šiaurietiškojo ėjimo nauda:

- ◆ dirba apie 90 proc. viso kūno raumenų,
- ◆ sudegina daugiau nei 400 kcal per valandą, 40 proc. daugiau nei vaikstant paprastai,
- ◆ lavina viršutinę rankų ir užpakalinę pečių juostos dalį bei krūtinės raumenis,
- ◆ sumažina apkrovą kelių sąnariams,
- ◆ padeda formuoti taisyklingą laikyseną bei stiprina stuburą ir nugaros raumenis,
- ◆ nereikalauja fizinio pasiruošimo, todėl tinka visiems.

Kaip taisyklingai praktikuoti ėjimą?

Prieš pradėdami mankštą, visų svarbiausia yra tinkamai pasirinkti lazdas ir nustatyti jų aukštį. Renkantis šiaurietiškojo ėjimo lazdas, aukštį galima apskaičiuoti paprasta formule: ūgį centimetrais padauginėti iš 0,68. Gautas skaičius bus tinkamas lazdos aukštis. Lazdų ilgiai yra suskirstyti kas 5 centimetrus, todėl gautą rezultatą reikia apvalinti. Taip pat

nepamiršti nustatyti lazdų ilgio pagal rekomenduojamą nykščio taisyklę – laikant lazdą, alkūnė turi būti sulenkta beveik 90° kampu. Užfiksavus reikiamą lazdų ilgį ir perkišus diržus per riešus, galima pradėti ėjimą įprastu vaikščiojimo ritmu.

Šiaurietiškojo ėjimo pagrindai:

- ◆ Lazdas laikykite lengvai (nespauskite jų per stipriai). Ištiesę pirštus mojuokite lazdas pirmyn ir atgal vienu ritmu (priešingomis kryptimis).
- ◆ Einant rankos turi būti tiesios, bet neįtemptos per alkūnes. Judesys atliekamas iš peties.
- ◆ Atkreipkite dėmesį į kūno padėtį, ji turėtų būti beveik vertikali, nežymiai pasvirusi pirmyn. Pečiai – atsipalaidavę ir nusvirę, o lazdos laikomos prie kūno.
- ◆ Šiaurietiškojo ėjimo lazdos visų judesių metu išlieka pasvirusios, o lazdos rankena turi laisvai judėti delne (suspauskite ir atgniauškite delnus, kad lazdos galėtų lengvai judėti).
- ◆ Kojas lengvai sulenkite per kelius ir žingsnį dėkite priešingai lazdos pušei. Žingsnio ilgis turėtų būti didesnis negu įprastai.
- ◆ Pečiai juda priešinga kryptimi negu kojos. Svarbiausia yra žingsnius ir rankų mostus atlikti vienu metu ritmingai (judesiai pirmyn ir atgal atliekami didele amplitude).





KLAIPĖDOJE PADAUGĖJO PER DIDELĮ KŪNO SVORĮ TURINČIŲ MOKINIŲ

Klaipėdos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. Mokiniai kasmet privalo profilaktiškai tikrintis sveikatą pas savo šeimos gydytoją bei gydytoją odontologą. Elektroniniu būdu užpildytas ir pasirašytas Mokinio sveikatos pažymėjimas patenka į Elektroninę sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinę sistemą (ESPBI IS), iš kurios yra perduodamas į Higienos instituto Vaikų sveikatos stebėsenos informacinę sistemą (VSS IS). VSS IS duomenys naudojami atliekant mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizę.

Nuo 2020 m. įsigaliojo nauja Mokinio sveikatos pažymėjimo forma, kurioje nebenurodomi mokinių organų sistemų sutrikimai, bet šeimos gydytojas pateikia bendrąsias arba specialiąsias rekomendacijas, kurių turi būti laikomasi mokiniams dalyvaujant ugdymo veikloje. 2024 m. 9,4 proc. Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokinių buvo nurodytos bendrosios (pritaikytas maitinimas, nurodyta sėdėjimo vieta, alergenai, skubios pagalbos poreikis ir pan.), o 4 proc. mokinių – specialiosios rekomendacijos ir pirmosios pagalbos priemonės, kurių gali prireikti mokiniui dalyvaujant ugdymo veikloje. Daliai profesinių mokyklų mokinių taip pat buvo nurodytos šeimos gydytojo rekomendacijos: bendrosios – 11,2 proc. mokinių, o specialiosios – 5,5 proc. mokinių.

Lyginant su ankstesniais metais, Klaipėdoje nežymiai padaugėjo per

didelį kūno svorį turinčių mokinių – 2023 m. atsvaris ir nutukimas nustatytas 20,7 proc., o 2024 m. – 21 proc. bendrojo ugdymo mokyklų mokinių, profesinėse mokyklose besimokančių mokinių, turinčių per didelį svorį, dalis taip pat padidėjo: 2023 m. atsvaris ir nutukimas nustatytas 24,7 proc., o 2024 m. – 26,6 proc. jaunuolių.

Nustatyta, kad sveikus dantis (nepažeistus éduonies, neplombuotus ir neišrautus) turėjo 26,7 proc. sveikatą patikrinusių mokinių, besimokančių bendrojo ugdymo įstaigoje, ir 17,1 proc. profesinio ugdymo įstaigų mokinių. Dantų būklei vertinti naudojamas dantų éduonies intensyvumo rodiklis, kuris išreiškiamas éduonies pažeistų dantų skaičiumi, tenkančiu vienam asmeniui. 2023 metais Klaipėdos miesto bendrojo ugdymo mokyklų mokinių éduonies intensyvumo rodiklis buvo vidutinis – 3,2, o profesinių mokyklų mokinių – aukštas – 4,9.

Galima daryti išvadą, kad profesinėse mokyklose besimokančių jaunuolių burnos sveikatos rodikliai yra blogesni.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog kasmetiniai mokinio sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Kasmet profilaktiškai tikrinant mokinio sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Šeimos gydytojas, nustatęs pakitimus, nukreipia vaiką ar pilnametį mokinį gydytojų specialistų konsultacijai.

Mokinių profilaktinių patikrinimų ataskaitos:

- ◆ Klaipėdos miesto savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų 2024 m. duomenų analizė

[Nuoroda - čia](#)

- ◆ Klaipėdos miesto savivaldybės profesinių mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų 2024 m. duomenų analizė

[Nuoroda - čia](#)

- ◆ Klaipėdos miesto savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų 2024 m. duomenų analizė

- ◆ Klaipėdos miesto savivaldybės profesinių mokyklų mokinių profilaktinių sveikatos patikrinimų 2024 m. duomenų analizė





KAS YRA BURNOS IRIGATORIUS IR KAM JIS REIKALINGAS?

Kasdien valantis dantis mums labai svarbu valyti ne tik patį dantų paviršių, bet ir tarpdančius ir liežuvį. Ar žinojote, kad net du iš penkių dantų paviršių, kuriuos turime nuvalyti, yra mūsų tarpdančiuose. Vadinas, jei nevalome tarpdančių, nenuvalome net 40 % savo dantų paviršiaus, o tai labai padidina riziką dantų ėduoniui išsivystyti.

Tarpdančiams valyti Lietuvos rinkoje turime begalę įvairių priemonių, tarp kurių trys pagrindinės: burnos irigatorius, tarpdančių siūlas ir tarpdančių šepetėliai. Daugelis tikrai žinote, kas yra tarpdančių siūlas ir tarpdančių šepetėliai, bet dar nemaža dalis žmonių paklausti, ar naudoja burnos irigatorių, patarčiau pečiaus ir klausia, kas tai yra?

Burnos irigatorius – tai vandens srovę purškianti burnos ertmės priežiūros priemonė, skirta kiekvienam, norinčiam lengviau ir švariau išsivalyti sunkiausiai prieinamus dantų kampečius. Burnos irigatorius, naudojamas kartu su tarpdančių siūlu ir tarpdančių šepetėliais, padeda užtikrinti švarą kiekvienam, o ypač palengvina kasdienį dantų valymą nešiojantiems breketus ir kapas.

Breketus, kapas ar kitus ortodontinius įrenginius nešiojantys žmonės žino, kad jiems būtina pašalinti prilipusius maisto likučius iškart po valgio, tad nešiojamasis ar stacionarus irigatorius padeda greitai, lengvai ir efek-

tyviai pašalinti maisto likučius aplink breketus, už breketų vielutės.

Dantų valymo procesą pradeda burnos irigatoriumi. Į kai kuriuos irigatorius galima įsipilti ir skalavimo skysčio, tik svarbu rinktis tokį, kuriame nėra alkoholio ar sodium lauryl sulfato. Dantis su dantų pasta valome jau išsivalę tarpdančius su burnos irigatoriumi, tarpdančių siūlu ir tarpdančių šepetėliais. Būtent tokia seka valome dantis, nes išsivalę dantis su dantų pasta nenorime visko nuplauti burnos irigatoriaus vandens srove. Dantų pasta turi dvi pagrindines funkcijas: pirmoji – padėti pakelti ir nuvalyti minkštą apnašą nuo dantų paviršiaus, antroji – prisotinti dantų paviršių ir seiles mineralų, esančių dantų pastoje – fluoridų ir hidroksiapatitų. Tad iš karto išsivalę dantis su dantų pasta, jos likučius išspjauname, bet vandeni burnos nebeskalaujame. Burnoje lieka jaučiamas dantų pastos skonis, tad nuvalome liežuvį, o jei skonis vis dar išlieka, vandeniu praskalaujame po 30 minučių.



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“



MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

