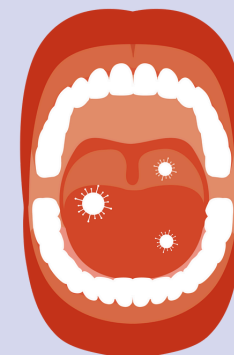


# LIEŽUVIO HIGIENA



Kiekvieno žmogaus liežuvis yra padengtas gaureliais, todėl susidariusiuose grioveliuose kaupiasi bakterijos, maisto likučiai ir žuvusios ląstelės. Tuomet ir atsiranda blogas burnos kvapas bei formuojasi apnašos.

Liežuvio valymas sumažina apnašų bei mikroorganizmų kiekį burnos ertmėje, taip pat ir pavojų susirgti dantų ir dantenų ligomis. Be to, pagerina liežuvio kraujotaką, padeda išvengti nemalonaus burnos kvapo.

## KAIP VALYTI?

Vaikų iki 5 metų liežuvį valyti rekomenduojama minkštu dantų šepetėliu. Vyresniems vaikams galima naudoti liežuvio valiklį. Svarbu, kad iš pradžių tėvai parodytų taisyklingus valymo judesius, vėliau vaikas gali valyti savarankiškai. Liežuvis valomas švelniais judesiais braukiant nuo liežuvio šaknies į priekį, nuo centro link dantų. Šepetėlis turi būti suvilgytas vandeniu. Braukiama vyksta vientisa linija, o ne pirmyn – atgal. Liežuvį rekomenduojama valyti išsivalius dantis.

