

PANEVĖŽIO KOLEGIJOS
BIOMEDICINOS MOKSLŲ FAKULTETAS

Burnos higienos studijų programos studentė **Skaistė Pranytė**

**JAUNŲ ŽMONIŲ POŽIŪRIS Į DANTŲ SPALVOS
POKYČIUS**

Baigiamasis darbas

Darbo vadovė lektorė
Liucija Ramunė Palinauskienė

Patvirtinu, kad mano koleginis baigiamasis darbas parašytas sąžiningai, nepažeidžiant kitiems asmenims priklausančių autorių teisių, tiesiogiai ar netiesiogiai panaudotos kitų šaltinių citatos pažymėtos informacijos šaltinių nuorodose.

Studento vardas, pavardė, parašas

TURINYS

IVADAS	3
1.1. Savęs vertinimas ir fizinis patrauklumas	5
1.2. Dantų spalvos pokyčių priežastys	7
1.2.1. Amžius ir genai	7
1.2.2. Mityba ir dantų spalva	8
1.2.3. Dantų spalvos sąsajos su burnos sveikatos priežiūra	9
1.2.4. Rūkymo įtaka dantų spalvai	11
1.2.5. Vaistų poveikis dantų spalvos pokyčiams	13
1.2.6. Dantų balinimo būdai	15
2. JAUNŲ ŽMONIŲ POŽIŪRIO Į DANTŲ SPALVOS POKYČIUS TYRIMAS	18
2.1. Tyrimo metodai ir organizavimas	18
2.2. Tyrimo rezultatų analizė	20
IŠVADOS	36
SANTRAUKA	37
SUMMARY	38
INFORMACIJOS ŠALTINIŲ SĄRAŠAS	39
PRIEDAI	43

IVADAS

Odontologinė estetika pastaruoju metu ypač svarbi siekiant pagerinti pacientų savigarbą ir pasitenkinimą. Graži šypsena – tai tarsi žmogaus vizitinė kortelė, iš dalies užtikrinanti karjeros galimybes. Todėl burnos sveikatos priežiūrai yra skiriama vis daugiau dėmesio ir investicijų. Galutinis odontologinės estetikos tikslas yra sukurti gražią šypseną, suteikus dantims reikalingas proporcijas ir dantų spalvą. Dantų spalva tampa svarbi ne tik pacientams, norintiems pasirinkti tinkamą dantų atspalvį, bet ir profesionalams atliekantiems estetiškos restauracijos ar dantų balinimo procedūras. Joiner A. ir kt. (2008) atlikto tyrimo metu, kuriame dalyvavo suaugusieji ir mokiniai iš Anglijos, JAV ir Kinijos, išsiaiškinta, kad 12,1–15,5 proc. Anglijos suaugusiųjų ir mokinių buvo nepatenkinti savo dantų išvaizda, 17,9–21,3 proc. konkrečiai savo dantų spalva. JAV kaip nurodė minėtas tyrėjas 34 proc. suaugusiųjų ir mokinių buvo nepatenkinti jų dabartine dantų spalva, o Kinijoje šis skaičius siekė net 52,6 proc. Beveik visi atlikti klinikiniai tyrimai pabrėžia estetiškos odontologijos poveikį, dantims ir jų spalvai, dantenoms, lūpoms bei jų tarpusavio santykiui. Dantų spalva dažnai lemia veido išvaizdos kokybę ir asmenybės bruožus. Nustatyta, kad asmenys, kurių dantys balti, šypsosi nesivaržydami, o su patamsėjusiais dantimis dažnai bijo šypsotis ar net prisidengia ranka šypseną. Ontiveros J. ir kt. (2009) tirti suaugę ir vaikai savo tyrimo išvadose pažymi, kad padidėjęs estetinių restauracijų poreikis yra ne tik suaugusiųjų, bet ir vaikų tarpe. Vaikai ir paaugliai norėdami būti gerai vertinami bendraamžių pasirenka estetiškas dantų restauracijas. Pacientai dabar reikalauja ne tik sveikų dantų, bet ir puikios šypsenos bei žvilgančių baltų dantų. Odontologine estetika siekiama pagerinti pacientų savigarbą ir pasitenkinimą. Jei sakoma, kad veidas yra sielos atspindys, tai dantys gali daug papasakoti apie gyvenimo būdą. 1884 metais JAV užfiksuotas pirmą kartą dantų balinimas, naudojant vandenilio peroksidą. 1989 metais įvesta apsauga balinant karbamido peroksido geliu, kuris buvo dedamas ant priekinių dantų naudojant individualiai sumontuotą dantenų skydą, siekiant pašviesinti dantų spalvą. Šiandien dantų balinimas vis labiau populiarėja per profesionaliai taikomus produktus arba per masinės rinkos vartojimo prekes. Silva G. (2012) atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad moterys yra labiau nepatenkintos savo dantų spalva nei vyrai. Produktų naudojimas dantų balinimui pastaraisiais metais žymiai išaugo ir paprastai naudojami tokie produktai - vandenilio peroksidas arba karbamido peroksidas. Jie taikomi profesinei priežiūrai arba tiekiami masiškai prekiauti vidaus vartojimui. Šiuose produktuose paprastai yra mažiau balinimo medžiagos (pvz., 3–6 proc. vandenilio peroksido) (Li Y., Greewall L., 2013). Dantų balinimo pastos yra pagrįstos formulėmis, sustiprinti fizinius ir cheminius valymo gebėjimus, efektyviai pašalinti ir išvengti išorinių dėmių. Dantų spalvą lemia vidinė spalva ir išorinių dėmių buvimas ant dantų paviršiaus. Iš dantų spalvos galima daug spręsti apie gyvenimo būdą. Vidiniai spalvos pakitimai atsiranda dėl medžiagų

apykaitos sutrikimų: tetraciklininių dantų, fluorozės, senėjimo. Išoriniai dantų spalvos pakitimai – dėl akmenų susikaupimo, metalų poveikio. Paviršiniai danties spalvos pakitimai atsiranda, kai į emalį patenka maisto medžiagos: kava, arbata, sojos padažas, raudonas vynas, tabakas ir kt.

Darbo aktualumas. Augant jaunų asmenų estetišiems lūkesčiams, odontologai per mažai atsižvelgia į konkretaus asmens suvokimą apie dantų estetiką. Todėl labai svarbu įvertinti individualų požiūrį į dantų estetiką ir spalvą. Tyrimo metu siekiama įvertinti jaunų žmonių požiūrį į dantų spalvos pokyčius ir išsiaiškinti dantų spalvos poveikį asmens estetinei išvaizdai.

Darbo tikslas: įvertinti jaunų žmonių požiūrį į dantų spalvos pokyčius

Objektas: jaunų žmonių požiūris į dantų spalvos pokyčius

Uždaviniai:

1. Išanalizuoti jaunų žmonių požiūrio tendencijas į asmens grožio kriterijus teoriniu aspektu.
2. Išsiaiškinti jaunų žmonių požiūrį į asmens fizinį patrauklumą.
3. Išsiaiškinti respondentų pasitenkinimą dantų spalva.
4. Nustatyti jaunų žmonių nuomonę apie dantų balinimą.

1. POŽIŪRIO Į DANTŲ SPALVOS POKYČIUS TEORINĖ ANALIZĖ

Šiandien grožis ir estetika – neatsiejamos sąvokos beveik visose gyvenimo srityse, taip pat ir medicinoje, o ypač odontologijoje. Nuo seniausių laikų žmonės rūpinosi savo išvaizda. Gražūs, balti ir sveiki dantys yra sveikatos ir jaunystės požymis. Šiomis dienomis veido estetika žmonėms suteikia daugiau pasitikėjimo savimi, jiems lengviau bendrauti tarpusavyje, ypač kada išvaizda darbo aplinkoje reikalauja daug dėmesio. Kadangi šiuo metu nepriekaištinga išvaizda visuomenėje yra vis labiau vertinama – estetinė problema nesunkiai virsta psichologine. Dantų estetinė išvaizda vaidina svarbų vaidmenį fiziniam kiekvieno asmens patrauklumui. Dantų spalvos pasikeitimas yra svarbesnis veiksnys daugeliui žmonių pasiekti estetinę šypsena, nei atkurti normalų dantų išlygiavimą (Cash F.T., 2004). Vis daugiau jauno amžiaus žmonių yra susirūpinę savo natūralia dantų spalva, imasi įvairiausių priemonių, kad pakeistų jų turimą dantų spalvą.

1.1. Savęs vertinimas ir fizinis patrauklumas

Newton J.T., Prabhu N., Robinson P.G. (2002) moksliniai tyrimai parodė, kad jauni žmonės, kurie save nuvertina ir laiko savo kūną nepatraukliu, prasčiau jaučiasi visuomenėje. Dabartinė visuomenė gyvena pagal taisyklę: gerai tai, kas gražu. Savęs vertinimas ir fizinis patrauklumas yra dviejų polių dalykai. Šiuo periodu paaugliai daugiau dėmesio skiria savo išvaizdai, impulsyviai ir jautriai reaguoja į aplinkinių elgesį, nuomonę ir lūkesčius. Priimtina, kad patrauklios išvaizdos jaunuoliams priskiriama daugiau teigiamų savybių nei ne patrauklios. Asmens individualus vertinimas stipriai reguliuoja žmogaus elgesį ir pasitikėjimą savimi, todėl yra svarbus tarpasmeninės atmosferos požymis. Pastaraisiais dešimtmečiais daugėja mokslinės literatūros straipsnių, kur nurodoma, jog asmuo siekiantis keisti save kaip asmenybę, nes kūnas tampa jo tapatumo dalimi, pradeda keisti savo kūną skirdamas jam daugiau dėmesio. Pastaruoju metu, kūno vertinimas keičiasi, nes keičiasi vertybės: akcentuojama jaunystė, seksualumas, grožis, pasitenkinimas, poreikis žavėti, apstulbinti, dominuoti. Dabartiniais tyrimais nustatyta ir vis dažniau atskleidžiama, kad vertinant savo ir kito patrauklumą, labiausiai dėmesį skyriama veido išvaizdai, o ne kūno patrauklumui (Rikowski A., Grammer K., 1999). Daugelyje studijų teigiama, kad patrauklūs jauni žmonės – geriau vertina savo psichinę ir fizinę sveikatą, gebėjimus spręsti įvairias problemas nei mažiau patrauklūs jauno amžiaus žmonės. Patrauklumas, populiarumas ir sėkmė - šie visi aspektai glaudžiai susiję vienas su kitu. Veido patrauklumą dažnai lemia burnos sveikata. Burnos sveikatos sutrikimai gali veikti žmogaus pasaulėjautą, jo lūkesčių, tikslų, interesų

bei kultūros vertybių patenkinimą kasdieniame gyvenime ir dabartinėje veikloje. Estetikos sąvoką tyrinėjo daug autorių nei garsių filosofų. Estetiniai išvaizdai labai sunku nustatyti grožio apibrėžimą, nes grožio supratimas yra kiekvieno asmens individualus dalykas. Kas patrauklu vienam, nebūtinai patrauklu visiems. Tačiau tam tikri patrauklumo aspektai daugumai žmonių visada atrodo patraukliai. Svarbu atkreipti dėmesį, kad vienos svarbiausių savybių, kaip aukštesnis intelekto lygis ir geresni socialiniai įgūdžiai yra priskiriami žmonėms, kurių šypsena yra labiau estetiškos. Tradiciškai dantų ir veido estetika apibūdinama makroelementais ir mikroelementais. Makroestetika rodo santykius tarp veido, lūpų, dantenų ir dantų, kurie yra malonūs akiai. Tuo tarpu mikroestetika apibrėžia pavienius dantis, jų spalvas, formas, kurios suvokiamos kaip estetiškai priimtinos (Tubinaitė A., Mačiulytė K., 2016). Newton J.T. ir kt. (2002) atliktame tyrime, rodant respondentams žmonių nuotraukas, fotografijose esantys asmenys vertinti, kaip labiau patrauklūs, nei tos pačios jų nuotraukos, kuriose jų šypsena buvo pakeistos į mažiau estetiškas. Remiantis tyrimų rezultatais yra tikėtina, kad žmonės su labiau estetiška šypsena, turi geresnes galimybes būti laimingesni ir gyventi pilnavertį gyvenimą. To priežastis gali būti visuomenėje egzistuojantys stereotipai, susiję su žmonių išvaizda ir tikimybe, kad egzistuoja ryšys tarp charakterio ir išvaizdos. Šiais laikais balta šypsena ir tiesūs dantys tapo jaunystės, patrauklumo bei sveikatos simboliu. Daugumai geltoni, rudi ir tamsūs dantys gali atrodyti nepatraukliai. O kreivi, sugedę dantys atrodo neestetiškai. Plinant po pasaulį amerikietiška kultūrai, daugumai žmonių graži ir patraukli šypsena asocijuojasi su puikia sveikata, lygiais bei baltais dantimis. Sąkandžio anomalijos, dantų spalva ir savęs vertinimas prasideda jau paauglystės laikotarpiu. Jei dantų pokyčiai mažina veido patrauklumą, jaunuolio fizinės išvaizdos vertinimas gali nukrypti nuo „sveikos“ normos. Dar vienas susirūpinimo veido išvaizda aspektas, su kuriuo dažnai susiduriama - dantų spalva. Akarslan Z.Z ir kt. cituojamas Šaučiuvėnaitės E. (2017) tyrime, buvo nustatyta, jog labiausiai susirūpinę savo dantų spalva yra paaugliai ir jauni suaugusieji. Dantų balinimo procedūra - labiausiai pageidaujamas gydymas tarp pacientų, nepriklausomai nuo jų lyties, tačiau pastebėta, jog jauni pacientai tam teikia net gi didesnę pirmenybę. Cash F. T. (2004) tyrimais nustatė, kad žmonės nepasitenkinimą kūnu dažniausiai kompensuoja dviem būdais: 1) vengimu (kratosi minčių apie savo kūną); 2) įkyrumu (skiriama per daug dėmesio savo išvaizdai, dedama daug pastangų maskuoti kūno trūkumus). Kai kūno vaizdo (dydžio / formos) reprezentacijos labai dažnai atsiduria dėmesio centre, formuojasi dėmesio šališkumas maisto stimulams, perfekcionistinis siekis visose situacijose lygintis su idealiais kūno standartais. Kuomet kalbama apie gražią šypseną, svarbų vaidmenį vaidina įvairūs elementai: ne tik nepriekaištinga dantų būklė, bet ir jų baltumas. Pastarasis parametras – ypač svarbus: jei dantų spalva bus nevienoda ar tamsi, sunku bus tikėtis gražaus ir estetiško vaizdo. Pastebėta, jog žmonės dažniausiai atkreipia dėmesį į savo dantų spalvą tada, kai pamato ryškius pokyčius, t.y. dantų patamsėjimus. Dauguma šiuolaikinių žmonių

nepatenkinti savo dantų spalva. Balti dantys buvo ir yra sveikatos bei jaunystės požymis. Jie bando įvairiausiais būdais pakeisti dantų spalvą naminiais būdais arba dažnai kreipiasi į odontologus, prašydami balinti dantis. Pasak Tubinaitės A., Mačiulytės K. (2016) šiuolaikinėje odontologijos praktikoje vis dažniau atliekamos estetikos reikalaujančios dantų gydymo procedūros. Socialinis spaudimas skatina tobulinti ne tik kūno išvaizdą, bet ir veido išvaizdą. Tačiau nėra duomenų, kurie parodytų ar įvairios chirurgijos, plastinės operacijos ir dantų balinimai gerina asmens savivertę ir psichologinę savijautą.

1.2. Dantų spalvos pokyčių priežastys

1.2.1. Amžius ir genai

Pasak Pratomo A. H. (2018) žinios apie dantų spalvos pasikeitimo veiksnius yra svarbios profesionaliems odontologams ir pacientams, kuriems rūpi dantų estetiškas veiksny. Spalvų pokyčiai danties ar danties spalvos pakitimą gali sukelti vidiniai ir išoriniai veiksniai. Esminiai veiksniai yra susiję su absorbcija ir spalvos išsklaidymu ant dantų emalio ir dentino. Dantų spalva priklauso nuo genų, nuo daugelio išorinių bei vidinių veiksnių. Įprasta balta dantų spalva formuojama melsvo, žalsvo bei rausvo emalio atspalvių nuo rausvo iki gelsvo turinčio po emaliu esančio bei per emalį persišviečiančio dentino. Pažymėtina, kad emalio bei dentino struktūros yra skirtingos, todėl jie atitinkamai skirtingai laužia šviesos spindulius, krentančius į danties paviršių. Įprastai pirminę dantų spalvą perteikia genai, kurių negalima pakeisti. Genai turi labai didelę įtaką asmens išvaizdai, net ir dantims. Nuo jų priklauso krūminių dantų išsidėstymas bei dantų atspalvis. Dantų spalva kinta todėl, kad veikiant įvairiems veiksniams, ant dantų paviršiaus arba dantų audiniuose formuojasi dėmės. Holliday S. (2005) jas skirsto į tris esmines grupes: išorines, vidines bei atsirandančias su amžiumi. Tačiau vis dar manoma, kad dantų išvaizda labiausiai priklauso nuo to, kiek žmogus įdeda pastangų į dantų priežiūrą. Kiekvieno dantų spalva labai individuali, ji priklauso nuo emalio storio ir genetikos. Ne visų žmonių dantys yra vienodai balti. Dažniausiai tai kaip minėta priklauso nuo genetinių veiksnių. Emalis turi apie 98 proc. mineralinių medžiagų. Jaunų žmonių dantys atrodo baltesni ir blizgesni, nes juos dengia storesnis emalio sluoksnis. Metams bėgant, emalis nusitrina, apsinuogina dentinas, tada išryškėja geltona, natūrali vidinio sluoksnio spalva, nes dentinas turi daugiau organinių medžiagų. Žmonės turi skirtingą emalio sluoksnį, todėl skiriasi ir dantų spalva. Žmonių dantų emalis yra kiek tamsesnis atspalvio nepriklausomai nuo apnašų kiekio. Nuo genų priklauso ir tai, kaip dantys išsidėstys žandikaulio lanku. Netaisyklingai augantys dantys stumia vienas kitą arba persidengia, taip sukeldami neaptogumų valantis dantis. Valymo metu neišvalant kai kurių dantų zonų, didėja tikimybė, kad kaupsis apnašos, ko pasekoje gali sukelti dantų spalvos pakitimą (Watts A., Addy M., 2001).

Nuolatinį dantų švari balta spalva, įgyta vaikystėje, turi tendenciją pamažu įgauti gelsvus arba gelsvai rusvus atspalvius. Pasak Kazakevičienės I. (2017) senėjimas yra dažna spalvos pasikeitimo priežastis. Laikui bėgant, susidaro antrinis dentinas, kuris yra tamsesnis ir neskaidresnis, nei pradinis dentinas, todėl, kai viršutinis emalis yra plonesnis, tamsus dentinas prasišviečia, taip dantis padarydamas tamsesnius. Amžius progresuoja, nuolatinis dantų protezas patiria regresinius pakitimus, tokius kaip dilimas, trintis ir erozija, dėl ko dantų protezas gali tapti pilkas ir geltonas. Taip pat, senstant dantų paviršiuje daugėja mažųjų įtrūkimų, pro kuriuos į paviršinius danties audinių sluoksnius patenka balkšvos, gelsvos ar rudos pigmentinės medžiagos, dar daugiau keičiančios danties vainiko paviršiaus spalvą. Emalis nusidėvi atskleidždamas gelsvą dentino spalvą, todėl dantų spalva atrodo pakitusi, geltona.

1.2.2. Mityba ir dantų spalva

Išoriniai veiksniai, turintys įtakos dantų spalvai: dažantis maistas, gėrimai, tabakas arba kai kurie medikamentai. Addy M. cituojama Laurinavičiūtės I. (2018) nurodo, kad rūgštus maistas bei gėrimai gali suminkštinti dantų emalį, o tai savo ruožtu veda prie žymaus dantų nusidėvėjimo, ypač jei po rūgščių produktų vartojimo seka mechaninis dantų valymas. Galiausiai dantų nusidėvėjimas veda prie dentino atsidengimo, todėl dentino geltona spalva atsidengia ir dantų spalva atrodo šiek tiek pakitusi. Norint išsaugoti baltą šypsena, reikia atkreipti dėmesį ne tik į ryškių spalvų maistą, bet ir į maisto rūgštingumą. Šiuo metu padidėjęs rūgščių maisto produktų vartojimas ir gėrimai tampa svarbiu veiksniu dantų spalvos pasikeitimui. Valgantis maistas ar gėrimai trumpai kontaktuoja su danties paviršiais, kol jis nuplaunamas seilėmis. Maistas yra skaidomas ir iš jo bakterijos sintezuoja atsargines maisto medžiagas ir organines rūgštis, kurios tirpdo danties emalį. Paviršiaus šiurkštumas yra viena iš išorinės spalvos pasikeitimo priežasčių (Honório M. H ir kt., 2010). Dažiosios medžiagos yra daugelyje maisto produktų. Gėrimai, pavyzdžiui, koka kolos pagrindu pagaminti gaivieji gėrimai, juodoji arbata. Odontologai dažnai nurodo pacientams susilaikyti nuo rūkymo, kavos ir arbatos ar raudonojo vyno gėrimo. Daugelis žmonių geria kavą, arbatą ir raudonąjį vyną, valgo tamsius vaisius (mėlynės, serbentai). Mėlynės, burokėliai ar šilauogės – maistas, kuris lengvai palieka žymes ant dantų. Burokėliai – itin daug naudingųjų medžiagų turinčios daržovės. Jie gali pridaryti rimtos žalos dantų spalvai, ypač, jei yra dažnai vartojamos burokėlių sultys. Matis B. A ir kt. (2015) praneša, kad kava, arbata ir vynas gali sukelti dantų spalvos pokyčius. Kava dažo dantis, nes kavoje yra tanino ir chlorogeno rūgšties, kurios gali sukelti dantų spalvos pasikeitimą. Kavos tirpalo pH yra 4,9–5,2, o tai gali sustiprinti dantų spalvos pakitimą. Ypač, kai pH yra mažesnis nei 5,5, gali demineralizuoti dantų emalį ir palengvinti kelią į danties emalio paviršių ir keisti spalvą. Kavos pupelių raudonos, geltonos ir rudos

spalvos pigmentai, gali sukelti dantų spalvos pasikeitimą. Mūsų dantų viršutinis sluoksnis yra akytas. Geriant kavą skystis įsiskverbia į danties paviršiuje esančias danties poras ir ten pasilieka. Verta paminėti, kad kuo stipresnė kava yra geriama, tuo ji turi didesnę neigiamą įtaką dantų spalvai. Nepaisant vienos iš dantų spalvos pasikeitimo priežasčių, kava yra vienas iš plačiausiai vartojamų gėrimų pasaulyje (Pratomo A. H., 2018). Lyginant skirtingų gėrimų poveikį, buvo pastebėta, kad kava dažniausiai paveikia dantų spalvą, po to - raudonasis vynas ir arbata. Tai paaiškinama tuo, kad šiuose trijuose gėrimuose yra skirtingas dažiklių kiekis. Šiuo metu vynas labai populiarus ir dažnai vartojamas pietų metu arba įvairiuose socialiniuose susirinkimuose. Raudoname vyne yra gausu polifenolio, kuris apsaugo žmogų nuo lėtinių susirgimų, ligų, kurios pažeidžia danteną aplink dantį ir stabdo senėjimo procesą. Tačiau, polifenolis esantis vyno sudėtyje lemia dėmių atsiradimą ant dantų paviršiaus. Juo piktnaudžiaujant ant dantų ima atsirasti tamsios dėmės, įvairūs dantų spalvos pasikeitimai. Pasirodo, baltas vynas gali turėti tokią pačią įtaką dantų spalvai kaip ir raudonas. Vynas atveria poras, todėl į dantis lengviau įsigeria dažantys produktai. Arbatoje esantys taninai taip pat turi dažančių savybių. Taninų poveikis sustiprėja tuomet, kai arbata yra geriama karšta. Rekomenduotina gerti žalią, baltą ar vaistinių žolelių natūralias arbatas šaltas. Žalia arbata, turinti mažesnę dažiklių kiekį, mažiau keičia dantų spalvą, lyginant su juoda arbata. Degtinė ir vanduo yra bespalviai gėrimai tikimasi, kad tai sukels mažiausiai spalvų pokyčių. Remiantis ankstesniais tyrimais, degtinė gali pakeisti dantų spalvą (Tan B. L ir kt., 2015). Pasak Bansal K. ir kt. (2012), nurodo, kad gėrimuose esančios cheminės medžiagos gali sukelti dantų susidėvėjimą ir paviršiaus degradaciją, dėl to atsiranda neestetinė išorinė pigmentacija, pvz. dėmės. Dėl žemo pH, etanolis gali sukelti spalvos pakitimą.

1.2.3. Dantų spalvos sąsajos su burnos sveikatos priežiūra

Burnos sveikata daro įtaką bendrajai sveikatai. Nuo jos priklauso žmonių gyvenimo kokybė ir sveikata. Burnos sveikata paveikia žmones fiziškai ir psichologiškai, daro įtaką jų augimui, gyvenimui, išvaizdai, kalbėjimui, kramtymui ir bendraujant tarpusavyje. Dantų spalvos pakitimai gali būti dėl traumų arba prastos burnos higienos, kai atsiranda tamsios apnašos arba suskaupia konkretiniai. Tad netinkama burnos higienos priežiūra gali ne tik sukelti nepatogumų sveikatai, bet taip pat paveikti ir estetinei veido išvaizdai. Individuali burnos higiena – tai kasdieninė dantų priežiūra, naudojant kasdienes burnos priežiūros priemones, tokias kaip dantų siūlą, dantų šepetėlį, dantų pastą bei skalavimo skystį. Pagrindinė dantų valymo priemonė yra tinkamai parinktas dantų valymo šepetėlis. Šepetėlio šereliais atitinkamai pagal dantų būklę yra valomas dantų apnašas. Valantis kietu dantų šepetėliu yra braižomas emalis, ko pasekoje valgant dažančių savybių turintį maistą ar gėrimą į susidariusius įbrėžimus įsiskverbia dažas taip sukeldamas dantų spalvos pakitimus. Nors emalis yra žmogaus stipriausias kūno paviršius, jis turi

sunkiai įžiūrimų mikroskopinių duobelių, kurį vistiek galima jį pažeisti. Todėl norint nepažeisti dantų emalio, švariai nuvalyti dantų paviršius ir pašalinti susikaupusias apnašas, reikia naudoti minkštą dantų šepetėlį (Ratzmann A. ir kt., 2018). Dauguma gydytojų vertindami pacientų burnos higieną, pastebi, jog pas vienus pacientus dantų apnašas kaupiasi daugiau, o pas kitus kaupiasi daug mažiau. Visą tai priklauso nuo įvairių priežasčių: vartojamo maisto, vaistų, asmens burnos higienos ir pačių asmens savybių. Dantų apnašas – tai yra susikaupęs gyvų ar negyvų bakterijų sluoksnis. Bakterijos dauginasi, kadangi burnos ertmė yra ideali terpė (šilta, drėgna ir gausu maisto likučių) joms daugintis. Ilgainiui sudaro mikrokolonijas iki kol pasidaro vientisos plėvelės, kurios laikosi prisitvirtinusios prie danties paviršiaus. Nenuvalius apnašo, jau po savaitės atsiranda dantenų uždegimo pradžia, o praėjus 14 - 21 dienai jau išsivysto dantenų uždegimas – gingivitas. Jos trukdo burnos savaiminiui apsivalymui, o pati dantų išvaizda atrodo neestetiškai. Pasak Bolytės M. (2017), dantų apnašę gyvuoja apie 400 mikroorganizmų rūšių. Nuo organizmo atsparumo, priklauso ir pati mikrobų veikla. Kiekvienas žmogus yra individualus, todėl negalima tiksliai pasakyti apnašo formavimosi greičio, formavimosi vietos. Nenuvalius susidariusio minkštojo apnašo, ant jų atsiranda sunkiai nuvalomos pigmentinės dėmės. Šviesiai rudos ar net gi juodos spalvos dėmės pakeičia dantų spalvą ir tampa dideliu veido išvaizdos minusu. Pigmentinis dantų apnašas gali atsirasti nuo įvairių išorinių veiksnių, tokių, kaip tabako vartojimas, žaliosios arbatos, kavos, vyno gerimo ar kitų dažančių maisto produktų vartojimo (Alkhatib M. N., Holt R. D., Bedl R., 2005). Dėl nelygaus danties paviršiaus, geriant kavą, jos likučiai patenka į danties griovelius arba nusėda ant dantų apnašų. Šiuo metu, visuomenėje labai populiari valgyti nesveiką, lipnų, kariesogeninį maistą, kuris prilimpa prie dantų. Jauno amžiaus žmonės užkandžiams renkasi įvairius šokoladus, saldinius, geria saldžius, gazuotus gėrimus, kuriuose yra daug angliavandenių (cukraus), kas paskatina burnos ertmėje daugintis mikrobams. Norint išvengti to, patartina valgyti subalansuotą maistą, kuriame būtų maisto medžiagų santykio balansas. Į mitybos racioną turi įeiti baltymai, angliavandeniai, riebalai, vitaminai ir mineralinės medžiagos. Gerai subalansuotas maistas svarbus fizinei išvaizdai, sveikatai bei dantims. Pavyzdžiui, daržovės, žuvis, mėsa, kiaušiniai, varškė, pienas ir daug vandens. O užkandžiams pasirinkti sveikus produktus, tokius kaip riešutus, morką, obuolį, nes jie skatina dantų savaiminį apsivalymą. Dažni užkandžiavimai nėra gerai, kadangi dantys neturi laiko savaime apsivalyti. Dar vienas būdas, apsaugoti dantis nuo didelio cukraus suvartojimo yra fluoridų vartojimas. Jo yra gaunama naudojant kasdieninę dantų pastą turinčią fluoro, geriant vandenį arba dantų skalavimo skysčiai, kurių sudėtyje yra fluoro. Tačiau dideliu fluoro piktnaudžiauti negalima, nes per didelis fluoro vartojimas gali pakenkti dantims, pakeisti jų spalvą (Manuel S. T., Abhishek P., Kundabala M., 2010). Dantų spalvos pakitimą taip pat gali sukelti kai kurie skalavimo skysčiai, pvz. chlorheksidino (0,12 proc.) skalavimas. Reguliariai patekdamas ant dantų, chlorheksidinas gali palikti ant emalio rudų dėmių.

Burnos skalavimo skysčiai, į kurių sudėtį įeina chlorheksidino gliukonatas, gali pakeisti dantų spalvą vidutiniškai per 10 dienų, todėl nepatariama tokių produktų vartoti ilgiau kaip dvi savaites. Ilgainiui nenuvalytas susikaupęs apnašas tvirtėja ir kalcifikuojasi į dantų akmenis, dar kitaip vadinamus dantų konkrementus (Karbauskaitė L., 2018).

Pasak Honório M. H ir kt. (2010), dantų akmenys – yra mineralizuotos dantų apnašos. Dantų konkrementų kiekio susidarymas ir lokalizacija kiekvienam asmeniui skirtinga. Tai priklauso nuo daugelio veiksnių, tokių kaip: individualios burnos higienos priežiūros, amžiaus, įvairių sisteminių ligų, dietos, medikamentų vartojimo ir žinoma prieinamumo pas burnos priežiūros specialistus. Dantų akmenų yra du tipai – supragingivaliniai (lokalizuojasi virš dantenų) ir subgingivaliniai (lokalizuojasi po dantenomis). Pasak aukščiau minėto autoriaus, akmenys gali formotis įvairiame amžiuje, tiek vaikams ant pieninių dantų, tiek vyresniems žmonėms ant nuolatinių dantų. Su amžiumi akmenys atsiranda vis dažniau. Susiformavus akmeniui, jaučiamas ant paviršiaus šiurkštumas, nelygumas, gali atsirasti nemalonas kvapas iš burnos.

Virš dantenų esantys dantų akmenys būna baltos, pilkos, dažniausiai gelsvos spalvos. Kaip ir dantų apnašas, dantų akmuo taip pat gali įgauti tamsesnę spalvą naudojant dažančius maisto produktus. Konkrementai stipriai pakeičia dantų spalvą yra akivaizdžiai matomi ir žmogus praranda gražią šypseną. Nedidelis konkrementų kiekis gali būti nepastebimas. Po dantenomis susikaupę konkrementai dažniausiai būna nepastebimi, tačiau dėl kraujo pigmento esančio periodonto kišenėje, subgingivaliniai akmenys įgauna nuo šviesiai rudos iki tamsiai rudos spalvos. Taip pat gali tapti tamsiai žali ar net gi juodi. Taip pat dantų akmenys gali trukdyti laikantis apnašo kontrolės, audinių gijimui. Dantų akmenų formavimosi galima išvengti, jeigu asmuo yra pasiruošęs reguliariai ir teisingai valyti dantis, bei lankytis pas burnos higienistą.

1.2.4. Rūkymo įtaka dantų spalvai

Tabako vartojimas išlieka svarbi visuomenės sveikatos problema visoje Europoje. Tabako vartojimo paplitimas ir rūšys Europoje labai skiriasi, nors daugelyje šalių bendras naudojimo lygis sumažėjo. Šiuolaikinė visuomenė kenčia nuo ligų ir mirčių, visame pasaulyje kasmet miršta 4 mln. žmonių. Veiksniai lemiantys kodėl jauni žmonės pradeda rūkyti yra sudėtingi santykiai su kitais žmonėmis, kuomet yra paveikia asmens psichika, kai yra rūkoma šeimoje ir žinoma šių laikų didžiausia įtaka tabako reklama ir draugų įtaka. Mesti rūkyti - tai didelis iššūkis daugeliui tabako vartotojų.

Dabar tabako vartojimas laikomas lėtine progresuojančia recidyvuojančia būseną, kuriai reikia labai specifinės paramos ir pagalbos. Tačiau, nepaisant didžiulių kovos su rūkymu kompanijų visame pasaulyje, rūkančių paauglių skaičius ir toliau didėja. Tabakas gaunamas iš dviejų pagrindinių rūšių - *Nicotiana tabacum* ir *Nicotiana rustica*. Svarbiausia šių augalų lapų

sudedamoji dalis yra nikotinas - lakusis alkaloidas. Nikotinas yra vienas iš labiausiai priklausomybę sukeliančių ir stimuliuojančių vaistų. Nikotinas veikia visus organus. Tik pradėjus rūkyti, jau per pirmas sekundes nikotinas pradeda veikti smegenyse esančias ląsteles, kurios susijusios su malonumo pojūčiu. Prie nikotino yra greitai priprantama, nes į kraujotaką patenka nikotino toksinė medžiaga. Tai pagrindinė priežastis, kodėl tampa vis sudėtingiau mesti rūkyti. Nors nikotinas iš tiesų yra bespalvis, tačiau susijungęs su deguonies molekulėmis, tampa gelsvas. Dervos, kaip rūkomojo tabako likučiai, natūraliai yra tamsios, kurios nusėda ant dantų paviršių, tabako gamintojų prideda į tabako gaminius įvairius skonius, aromatus, kuris užtikrina tabako drėgnumo išsilaikymą. Cigarečių dūmuose yra vandens, oro, anglies monoksido, anglies dioksido ir dervos. Cigarečių degimo metu, komponentai, pavyzdžiui, deguto, cukraus ir kakavos yra perkeliama į dūmų atspalvį.

Tabako gaminiuose esantys priedai pagerina tabako išvaizdą, taip pat suteikia dūmams baltą spalvą. Balti dūmai sudaro „nekaltumo“ įvaizdį, ko pasekoje suklaidina žmogaus sąmonę. Rūkantys žmonės dažnai nesuvokia, koks rūkymas žalingas įprotis visam organizmui, tačiau tabako žalos neigiami reiškiniai yra vizualiai pastebimi. Tabako vartojimas gali sukelti burnos gleivinės pažeidimus, burnos vėžį, blogą burnos kvapą, periodonto ligas, taip pat dantų praradimą. Tačiau labiausiai visuomenėje žinoma rūkymo žala yra dantų spalvos pasikeitimas. Cigarečių, cigarų, pypkių rūkymas, kramtomasis tabakas keičia dantų spalvą. Rūkalių dantų spalvos pasikeitimas yra beveik dvigubai didesnis, nei nerūkančiųjų. Rūkančiųjų dantyse vystosi tabako dėmės - jos gali būti geltonos, rudos, tamsiai rudos ar net juodos dėmės turi savo pavadinimą – nikotino dėmės, o jų sunkumas priklauso nuo jų trukmės ir dažnumo. Nikotinas įsisiskverbia į emalio, dentino, šaknų paviršių, kurie sukelia rudą arba juodą spalvą. Dažniausiai jos dengia kaklelio sritį ir gali tęstis iki danties vainiko vidurio. Dėl to dantų spalvos pasikeitimas gali turėti žalingą poveikį individo išvaizdai (Alkhatib M. N., Holt R. D., Bedi R., 2005).

Rūkymo požymiai, pvz. kvapas, dantų dėmės, bei prasta burnos higiena, tampa labai akivaizdžios odontologams. Be dantų estetikos, cigarečių dūmuose yra įvairių cheminių medžiagų, kurios gali sukelti paviršiaus pakitimus arba struktūrinius pokyčius, kai jie liečiasi su emaliu. Rūkymas daugiau prisideda prie spalvos pasikeitimo, nei vartojant kavą ir arbatas (Alomari Q., Barrieshi-Husair K., Said K., 2006) 2006). Reibel J. (2003), keliuose tyrimuose teigia, kad dauguma odontologų mano, jog jų pacientai turėtų būti skatinami nustoti rūkyti, tačiau odontologai retai aptaria tabako įpročius su savo pacientais. Spalvos pokyčių atsiranda dėl tabake esančių dervų oksidacijos, iš kurių tik apie 30 proc. pasišalina išskvepiant orą. Įrodytas tabako sulčių pigmento prasiskverbimas į danties audinius. Karšti dūmai yra žalingi ne tik burnos gleivinei, karštis atveria ir dentino kanalėlius, todėl tabako pigmentas lengvai patenka į juos. Ypač tose vietose, kur yra

emalio įtrūkimų ar nusidėvėjimas, to pasekoje dantų spalva pamažu keičiasi į rudą ar juodą atspalvį.

1.2.5. Vaistų poveikis dantų spalvos pokyčiams

Antibiotikai yra natūralios arba sintetinės organinės medžiagos, kurios veikia jiems jautrias bakterijas. Pagal veikimo pobūdį, antibiotikai skirstomi į bakteriocidinius ir bakteriostatinius. Tiek vietiniai, tiek sisteminiai antibiotikai turi privalumų ir trūkumų. Gana dažna patamsėjusių dantų priežastis yra kai kurių medikamentų gausus vartojimas vaikystėje, dar kitaip vadinami „tetraciklininiai dantys“. Tetraciklinai – yra plataus spektro antibiotikai, kurie pasižymi plačiu antibakteriniu poveikiu prieš gramteigiamas ir gramneigiamas bakterijas. Šis antibiotikas slopina bakterijų baltymų sintezę ir veikia bakteriostatiškai. Be to tetraciklinas slopina kolageną ir veikia kaulo destrukciją, nes geba inhibuoti fermentą kolagenazę. Dėl toksiškumo dabar chlortetraciklinas nebevartojamas. Tai yra plataus spektro antibiotikas. Jie sukelia vidinį dantų spalvos pasikeitimą embrioninio vystymosi metu. Kadangi tetraciklinas kaupiasi kauliniuose audiniuose, dantyse sudaro netirpius chelatinus junginius. Paskyrus nėščioms moterims šį antibiotiką, jų vaikams net iki 5-6 metų amžiaus gali būti dantų augimo ir spalvos pakitimų. Tetraciklinas kaupiasi ant danties paviršiaus, t.y. emalyje ir dentine. Moterys, vartojančios tetracikliną per antrąjį ar trečiąjį nėštumo trimestrą, gali pagimdyti vaiką, kuris gali turėti dantų spalvos pakitimą vos išdygus pirmiesiems dantis. Naujai išdygę dantys paprastai turi šviesiai geltonos spalvos juostą. Dantų spalvos pasikeitimas priklauso nuo suvartotos antibiotikų dozės. Spalva svyruoja nuo gelsvos iki juodos spalvos. Šalutinis tetraciklinų poveikis dažniausiai atsiranda nesilaikius preparato vartojimo taisyklių, perdozavus ar neatsižvelgus į individualią paciento būklę arba be reikalo vartojant antibiotiką, t.y. nesergant (Manuel S. T., Abhishek P., Kundabala M., 2010). Tetraciklinas ir oksitetraciklinas sukelia geltoną dantų spalvos pakitimą, o chlortetraciklinas sukelia pilkai rudą dantų spalvos pakitimus. Minociklinas yra pusiau sintetinis tetraciklino darinys. Jo ilgas vartojimas gali sukelti žaliai pilką arba mėlynai pilką dantų spalvą. Prasta burnos higiena ir intensyvus saulės spindulių poveikis gali dar labiau sustiprinti dantų spalvos pasikeitimą. Skirtingai nuo kitų tetraciklinai, minociklinai paveikia dantų spalvą ir per pieninių dantų augimą ir po jo.

Traumos metu, išsiskyręs kraujas į dantį gali suteikti rausvą atspalvį. Emalio įtrūkimų dažniausiai gydyti nereikia. Tačiau, jei įtrūkimų yra daug, laikui bėgant jie gali nusidažyti nuo rūkymo, maisto, gėrimų, kai kurių medikamentų. Todėl juos rekomenduojama padengti specialia surišimo sistema. Šis spalvos pakitimas gali pasikeisti į pilkai rudą. Sisteminis fluoro naudojimas, jeigu jo gaunama per daug ankstyvoje vaikystėje, gali sąlygoti fluorozės atsiradimą. Patraukli

dantų išvaizda yra svarbi visuomenės sukurtos grožio koncepsijos dalis, todėl fluorozės pažeistus dantis visuomenė gali vertinti dviprasmiškai. Asmuo, kurio dantys pažeisti fluorozės, gali prarasti savigarbą, jaustis nevisaverčiu visuomenės nariu, todėl gali išgyventi baimę, nerimą, depresiją ar sumišimą.

Dantų fluorozė apibrėžiama kaip emalio hipomineralizacija, kuri išsivysto dėl fluoridų poveikio ameloblastams emalio formavimosi metu. Tai dantų emalio vystymosi sutrikimas, sąlygotas per didelio fluoro kiekio danties formavimosi laikotarpiu. Būdingas emalio spalvos pasikeitimas, atsirandantis dėl paviršinio hipomineralizacijos. Fluoras profilaktikoje naudojama priemonė, padedanti išvengti ėduonies, turinti įtakos taisyklingam kaulų vystymuisi.

Tačiau netinkamai naudojant ėduonies profilaktikai skirtus fluoro preparatus, gali atsirasti lengvo, vidutinio sunkaus ar net itin sunkaus laipsnio dantų fluorozė. Esant lengvai jos formai, gali turėti mažas baltas dėmeles, baltus taškelius, brūkšnelius, dantų kraštai gali būti lygūs, pabalę arba nelygūs, tarsi kreida. Esant sunkesnėms formoms, ant dantų galima pastebėti didesnes dėmes, jų spalva gali varijuoti nuo baltos ar geltonos iki tamsiai rudos. Itin sunkiais atvejais, emalis tampa akytas, su mažomis duobelėmis ir rudos spalvos dėmėmis (Hong L. ir kt., 2011). Dėl mažo emalio mineralizuotumo, mechaninio dirginimo metu jis gali trupėti. Ilgainiui dėl balkšvų ir rudų dėmelių emalio paviršiuje žmogus praranda norą šypsotis, kitų akivaizdoje valgyti maistą, dalyvauti visuomeninėje veikloje, prastėja su burnos sveikata susijusi gyvenimo kokybė. Fluorą vartoti reikia atsargiai ir saikingai. Praryjus vienu metu didelę dalį fluoro, galima intoksikacija. Intoksikacijos sunkumas priklauso nuo asmens kūno svorio, amžiaus ir beabejo išgertos dozės. Apsinuodijus fluoru pasireiškia tokie požymiai, kaip vėmimas, pykinimas, galvos skausmas, padidėjęs seilėtekis, kvėpavimo sutrikimai, raumenų spazmai, dianorėja, bendras silpnumas, konvulsijos, sutrikusi širdies veikla, sumažėjęs kraujospūdis. Stipriai apsinuodijus fluoru, mirtis gali ištikti per 2 – 4 valandas, jeigu nebuvo suteikta pirmoji medicinos pagalba. Pati pirmutinė pagalba yra sukelti vėmimą, kad išsiplautų skrandis ir duoti išgerti pieno (Mehrotra V., 2014). Pasak Rameesh M. ir kt. (2017), dantų fluorozė yra nuo dozės priklausoma būklė. Todėl ankstyvame amžiuje, reikia labai žiūrėti kokį kiekį fluoro vartojama.

Fluorozės atsiradimą gali lemti fluoro tablečių, lašų, fluoruotos druskos, fluoruoto pieno ir tuo pačiu geriamojo vandens, kuriame fluoro kiekis didesnis negu 0,7 mg/l. Net gi vaikystėje jeigu valantis dantis buvo nuolat praryjamas nedidelis kiekis dantų pastos, kurioje yra 1400 ppm fluoro dalelių, galėjo išsivystyti fluorozė. Pagrindiniai fluoro šaltiniai yra gaunami kasdiena su dantų pasta (jei nuryjama), fluoruotas geriamasis vanduo, gėrimai ir maistas, pagaminti su fluoruotu geriamuoju vandeniu, maisto papildai, kurių sudėtyje yra fluoro, kai kurios kitos dantų priežiūros priemonės (burnos skalavimo skysčiai, geliai, putos). Kuo didesnis dantų vystymosi lygis, tuo sunkesnė fluorozė. Vietiniai vaistai taip pat gali sukelti dantų dažymą. Vaistuose esantys

metalo junginiai taip pat gali prisidėti prie dantų spalvos pokyčių, pvz. geležies, mangano turintys geriamieji tirpalai, naudojami geležies trūkumo anemijai gydyti, sukelia juodas dantų dėmes.

1.2.6. Dantų balinimo būdai

Dantų balinimas – tai odontologinė procedūra, atliekama pacientui pageidaujant gražesnės šypsenos. Tai labiausiai pageidaujama ir paprasčiausia kosmetinė dantų procedūra tarp jauno amžiaus žmonių. Pasak Mačiutytės G. (2017) jau prieš 2000 metų Romos gydytojai siūlė dantis valyti portugališku šlapimu, kad jie būtų baltesni. 1300m. buvo siūloma kita medžiaga dantims balinti – azoto rūgštis. Dabar balinimo medžiagos yra tobulesnės ir efektyvesnės, o ši procedūra tampa vis populiareesnė. Balinimui paspartinti yra naudojamas šviesos šaltinis (speciali lempa), kuri šildo vandenilio peroksido, taip greitinama dantų balinimo proceso trukmę ir taupomas paciento laikas. Dantų balinimas nėra būtinybė, tą daro tam tikrų profesijų žmonės, be to, tai padeda lengviau bendrauti su žmonėmis, atsikratyti kompleksų ir atvirai šypsotis. Šis augantis estetikos poreikis išvaizdai labai išplėtė balinimo produktus. Tačiau prieš pradedant naudoti bet kokius rinkoje esančius balinimo produktus, pirmiausia reikia pažvelgti į dantų būklę, paciento sveikatą, norą ir galimybes. Kai kas teigia, jog dantų balinimas yra saugus ir nekenkia danties audiniams, tačiau dažnai po jo stebimi šalutiniai reiškiniai: padidėjęs dantų jautrumas arba dantenų sudirginimas. Joiner A. ir kt. (2008) klinikinis tyrimas parodė, kad 55 proc. pacientų po dantų balinimo jautė dantų jautrumą, o 20 proc. pajautė skausmą jau procedūros metu, todėl procedūra buvo nutraukta dėl diskomforto. Dantų jautrumas žmogui trukdo valgyti, gerti, valyti dantis, kartais net gi kvėpuojant žmogus gali pajauti skausmą. Tuomet atsiranda baimė valgyti, gerti karštus ar šaltus gėrimus ar net gi įkvėpti orą. Dažniausiai skausmas perveria dantis vos kelias sekundes, todėl dažniausiai žmogus nelabai sureikšmina ir nekreipia į tai dėmesį. Balinimo mechanizmas yra tyrinėjamas. Dažniausiai dantų balinimui naudojamų medžiagų sudėtyje yra karbamido peroksido, kuriam reaguojant su vandeniu susidaro karbamidas ir vandenilio peroksidas, o pastarasis skildamas išlaisvina aktyvius deguonies radikalus. Radikalai dalyvauja balinimo procese. Toliau vykstant cheminėms reakcijoms, karbamidas skyla į anglies dioksidą ir amoniaką, kurio šarminis pH palengvina balinamąją procedūrą bei mažina emalio paviršiaus mineralų tirpimą. Kai kuriose balinimo geliuose veikia medžiaga yra vandenilio peroksidas, tačiau jo balinamasis poveikis nuo karbamido peroksido nesiskiria. Vandenilio peroksido naudojimas dantų balinimui žinomas daugiau nei šimtmetis. Procedūra pirmiausia buvo taikoma tik dantų praktikoje iki 1989m., kai Haywood ir Heymann pirmą kartą pristatė dantų balinimą namuose. Dėl savo efektyvumo ir vis didesnio baltų dantų poveikio, dantų balinimas tapo populiari estetinė dantų procedūra. Visuotinai priimtas dantų balinimas yra panašus į tekstilės ir popieriaus

balinimą: laisvieji radikalai, sąveikauja su pigmentų molekulėmis, kurios sukelia balinimo efektą. Vandenilio peroksidas (H_2O_2) yra oksiduojantis agentas, bespalvis, beskonis ir labai stiprus skystis, kuris tirpsta vandenyje, kad gautų rūgštinį tirpalą (Matis B. A., Cochran M. A., Eckert G., 2009). Keletą dešimčių odontologai ir mokslininkai domisi balinimo procedūrų poveikiu danties kietiesiems audiniams. Teigiama, jog veikliosios balinimo medžiagos dalys gali dalyvauti reakcijose su emalio organiniais ir mineraliniais komponentais, sukelti cheminius, struktūrinius pokyčius jo paviršiuje. Dažniausiai namuose naudojamos balinamosios medžiagos mažina emalio mikrostiprumo ir elastingumo modulius. Dėl to emalis tampa trapus, neatsparus, nusidėvi, pavyzdžiui, net gi valant dantis šepetėliu. Naminėmis priemonėmis dantis reikia balinti po truputį, mažais priemonės kiekiais, siekiant patikrinti, ar jos nesukelia dantų jautrumo arba dantenų dirglumo. Vienos dažniausiai šiuolaikinėje visuomenėje naudojamų dantų balinimo priemonių yra kapos. Kapos pagaminamos individualiai. Į kapas talpinamos balinamosios medžiagos, kurių koncentraciją parenka odontologas. Taip pat šiuo metu vis labiau populiarėja balinimas juostelėmis, pieštukais. Šiose dantų balinimo priemonėse yra saugios balinimo medžiagos, dantų paviršiuje skylančios į vandenį bei laisvąjį deguonį. Aktyvus laisvasis deguonis skaido pigmentuotas organines jungtis į mažesnes, bespalves jungtis (Tredwin C. J ir kt., 2006). Peroksido poveikis danties kietiesiems audiniams labai priklauso nuo jo koncentracijos naudojamoje medžiagoje. Šalutinis poveikis dažniausiai pasireiškia pažeistoje gleivinėje, kai naudojamos didelės koncentracijos (30-35 proc.) karbamido peroksido turinčios dantų balinimo medžiagos. Naudojant mažesnės koncentracijos (10-15 proc.) medžiagas, šalutinis poveikis pasireiškia retai (Perdigão J., Baratieri L. N., Arcari G. M., 2004). Peroksidai taip pat gali turėti įtakos kompozito savybėms ir restauracinėms medžiagoms, tačiau nežinoma ar šis poveikis yra susijęs su peroksido koncentracija ir balinimo pH produktais., kompozitinių dervų kiekis sumažėjo, kai susiduria su balinimo produktais, kurių sudėtyje yra 30 proc. vandenilio peroksido. Tokie veiksniai kaip pH, rūgšties koncentracija, temperatūra, poveikio trukmė ir dažnis, ekspozicija, gali prisidėti prie emalio erozijos ir demineralizacijos, gali paveikti restauracijas, kai pacientas bando balinti savo dantis. Balinimo efektyvumą gali paveikti pacientų veiksniai (pvz., amžius, lytis, pradinė dantų spalva). Balinimui naudojama medžiaga (pvz., peroksido junginio tipas, peroksido koncentracija ir kitų sudedamųjų dalių) ir jų panaudojimas metodas (pvz., kontaktinis laikas, taikymo dažnis, emalio profilaktika prieš balinimo procedūrą). Esminį spalvos pasikeitimą sukelia chromatografinės medžiagos įterpimas į dentiną ir emalį. Šie veiksniai ne tik prisideda prie balinimo veiksmingumo, bet taip pat turi įtakos vėlesniam pasiekto balinimo efektyvumui (Li Y., Greenwall L., 2013). Dantų jautrumas temperatūros pokyčiams yra dažnai pastebėtas klinikinis šalutinis poveikis dantų balinimo metu arba po jo. Jautrumo pojūtis dažnai atsiranda gydymo pradžioje ir paprastai trunka nuo dviejų iki trijų dienų. Paprastai jis yra lengvas arba vidutinio

sunkumo ir trumpalaikis. Dantenų pažeidimus galima sumažinti naudojant kapas su balinimo gelio rezervuaru arba tokios formos kapas, kurių kraštas baigiasi ties dantenomis (Price R. B. T., Sedarous M., Hiltz G. S., 2000). Pasak Matis B. A ir kt. (2015) piktnaudžiauti balinamosiomis priemonėmis nepatartina tiems pacientams, kurių dantys jau yra jautrūs, nes balinimo procedūra tik padidins nemalonius pojūčius, audinių nusidėvėjimo, erozijos tikimybę, dėl dantenų recesijos kels pavojų danties pulpai. Kai kuriais atvejais galimi uždegiminiai pulpos pažeidimai. Esant defekto lokalizacijai emalyje, balinimo procedūra galima, esant dentine, nerekomenduojama. Danties spalva yra tik vienas iš kelių svarbiausių elementų, turinčių įtakos estetiniam vaizdai, bet netinkamai nustatyta danties spalva gali turėti neigiamos įtakos galutiniam rezultatui daugiau nei visi kiti veiksniai.

2. JAUNŲ ŽMONIŲ POŽIŪRIO Į DANTŲ SPALVOS POKYČIUS TYRIMAS

Dantų spalva svarbi ne tik profesionalams, norintiems pasirinkti tinkamą dantų atspalvį estetinės restauracijos ar dantų balinimo procedūrų metu, bet ir pacientams, kuriems dantų spalva asocijuojasi su patrauklia veido išvaizda. Šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti kolegijos studentų žinias ir požiūrį į dantų spalvos poveikį savivertei.

2.1. Tyrimo metodai ir organizavimas

Organizuojant ir atliekant tyrimą buvo naudojami šie tyrimo metodai:

1. Mokslinės literatūros analizė.
2. Kiekybinis tyrimas – anketinė apklausa.
3. Tyrimo rezultatų aprašomoji ir grafinė analizė.

Tyrimas buvo vykdytas šiais etapais (žr. 1 pav.).

Pirmasis etapas - mokslinės literatūros paieška Lietuvos bibliotekų kataloguose, įvairiuose duomenų bazėse. Teoriniu aspektu buvo analizuojama su tyrimu ir problema susijusi mokslinė literatūra ir kiti informacijos šaltiniai (metodinė medžiaga, straipsniai, internetas). Išanalizuoti 33 informaciniai šaltiniai. Remtasi moksline literatūra, apžvelgta nagrinėjama problema Lietuvoje ir pasaulyje. Teorinėje darbo dalyje suformuluota būsimo tyrimo kryptis ir aptarta reikšmė. Teorinės darbo dalies išvados susijusios su baigiamojo darbo išvadomis atsispindi santraukoje.

Antrasis etapas – anketinė apklausa. Pasirinkus ir analizavus mokslinę literatūrą apie dantų spalvos pokyčius ir asmens savivertę, atliktas kiekybinis tyrimas, kuriam įgyvendinti pasirinkta anketinė apklausa. Anketa sudaro 24 klausimai (žr. 1 priedas). Anketa sudarė įvadinę dalis (paaiškintas atliekamo tyrimo tikslas, kam bus panaudoti, rezultatai, pateikta trumpa anketos užpildymo instrukcija), demografiniai duomenys (lytis, amžius, studijų programa). Anketoje naudoti uždaro tipo klausimai (respondentai pasirenka vieną iš anksto pateiktų atsakymų), pusiau uždaro tipo klausimai (atsakymo variantuose pateikta „kita“ – respondentas gali įrašyti savo atsakymą). Anketoje respondentui pateikiami teiginiai, kuriuos reikia įvertinti (nuo „labai svarbu, atkreipte dėmesį“ iki „manote, kad didelis išvaizdos minusas“ arba nuo „pritariate“ iki „sunku pasakyti“).

Apklausa sudaro keturios dalys:

1. Demografinius duomenys atspindi 1, 2, 3 klausimai;
2. Siekinį išsiaiškinti dantų spalvos poveikį socialiniu požiūriu atspindi 5, 6, 7, 8, 18 klausimai.
3. Siekiant išsiaiškinti respondento požiūrį į dantų balinimo procedūras 21, 22, 23, 24 klausimai.
4. Siekiant išsiaiškinti emocinę savijautą dėl dantų spalvos 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 klausimai.
5. 19, 20 klausimai skirti išsiaiškinimui ar studentai naudojami dantų balinimo procedūromis ir kokioms procedūroms teikia prioritetus.

Tyrimas vyko nuo 2019-03-20 iki 2017-04-30 kolegijoje. Atrankos kriterijus jauni žmonės biomedicinos mokslų fakulteto studentai. Tyrime dalyvavo 100 kolegijos studentų prieš tai gavus Biomedicinos mokslų fakulteto dekanės sutikimą. Buvo laikomasi anonimiškumo, konfidencialumo principų, paaiškintas atliekamo tyrimo tikslas, turinys ir kam bus naudojami gauti rezultatai. Tiriamųjų apmokymas, kaip pildyti anketą, trukdavo vidutiniškai apie 5 minutes. Tyrimui parengta 100 anketų. Iš viso užpildyta 100. Šio tyrimo metu, anketos buvo pildomos atsitiktiniu atrankos būdu. Iš viso užpildyta ir tinkamomis pripažintos tolimesnei duomenų analizei 100 anketų. Vieno respondento anketos pildymas užtrukdavo apie 20 minučių. Anketos tikslas įvertinti jaunų žmonių požiūrį į dantų spalvos pokyčius ir dantų balinimą.

Trečiasis etapas - duomenų rinkimas ir duomenų pateikimas.

Ketvirtasis etapas - statistinė duomenų analizė, rezultatų pateikimas.

Penktasis etapas - išvadų ir pasiūlymų pateikimas.

Tyrimo metu gauti duomenys statistiškai analizuojami naudojantis Microsoft Excel 2016 programa. Tyrimų rezultatų analizei ir įvertinimui panaudoti aprašomasis ir grafinis metodai.



1 pav. Tyrimo eigos schema

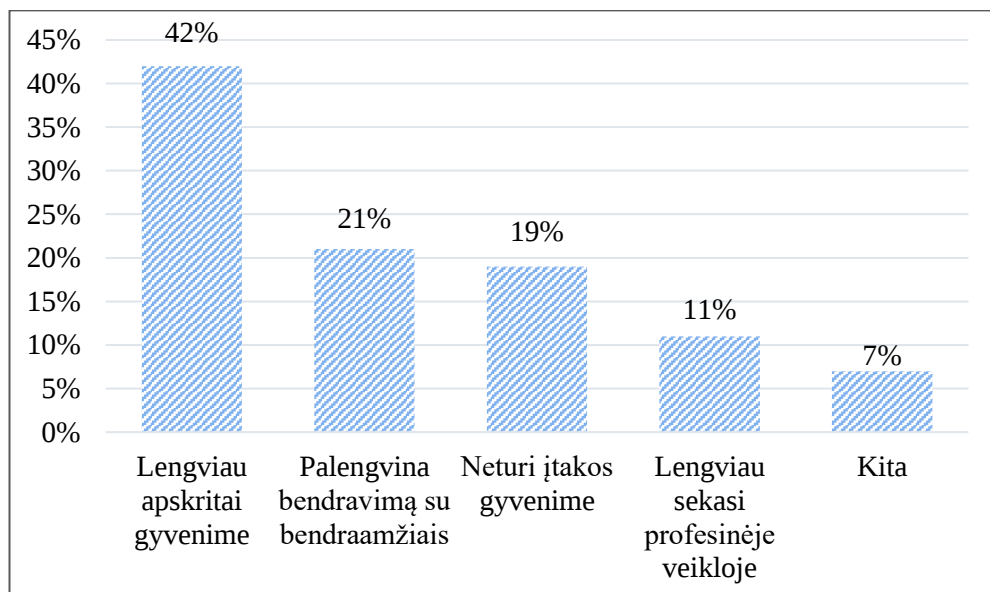
2.2. Tyrimo rezultatų analizė

Tyrimo metu buvo apklausta 100 kolegijoje studijuojančių studentų. Moterys sudarė 92 proc., vyrai 8 proc. Respondentų amžius nuo 19 iki 30 metų. Iš tyrimo rezultatų matyti, kad moterų buvo daugiau nei vyrų. Anketos buvo dalinamos biomedicinos mokslų fakultete. Tokį rezultatą galima paaiškinti tuo, jog medicinos kryptį renkasi daugiausiai moterys.

Graži šypsena – tai tarsi žmogaus vizitinė kortelė, iš dalies užtikrinanti karjeros galimybes. Gražūs dantys suteikia daugiau pasitikėjimo bendraujant su žmonėmis, ypač situacijose, kai išvaizdai yra teikiama daug dėmesio. Kadangi nepriekaištinga išvaizda mūsų visuomenėje vis labiau vertinama ir pageidaujama – estetinė problema nesunkiai virsta psichologine.

Analizuojant anketinėje apklausoje dalyvavusių studentų nuomonę, kokius grožio standartus labiausiai vertina gauti tokie rezultatai: mažiau nei pusė respondentų mano, kad jei jaunas žmogus atitinka vyraujančius kūno grožio standartus, jam lengviau apskritai gyvenime, vienas penktadalis mano, kad gražus, tobulas kūnas palengvina bendravimą su bendraamžiais, penktadalis mano, kad gražus tobulas kūnas neturi įtakos jauno žmogaus gyvenime., 11 proc. mano, jog jei jaunas žmogus turi gražų, tobulą kūną, jam lengviau sekasi profesinėje veikloje, 7 proc. atsakė kita, kas reiškia, kad ta dalis neturėjo tvirtos nuomonės šiuo klausimu.

Taigi, apibendrinant atsakymus, matyti, kad dauguma studentų mano, jog gražaus kūno savininkui lengviau sekasi ne tik profesinėje veikloje ir bendravime, bet ir apskritai gyvenime (žr. 2 pav.).

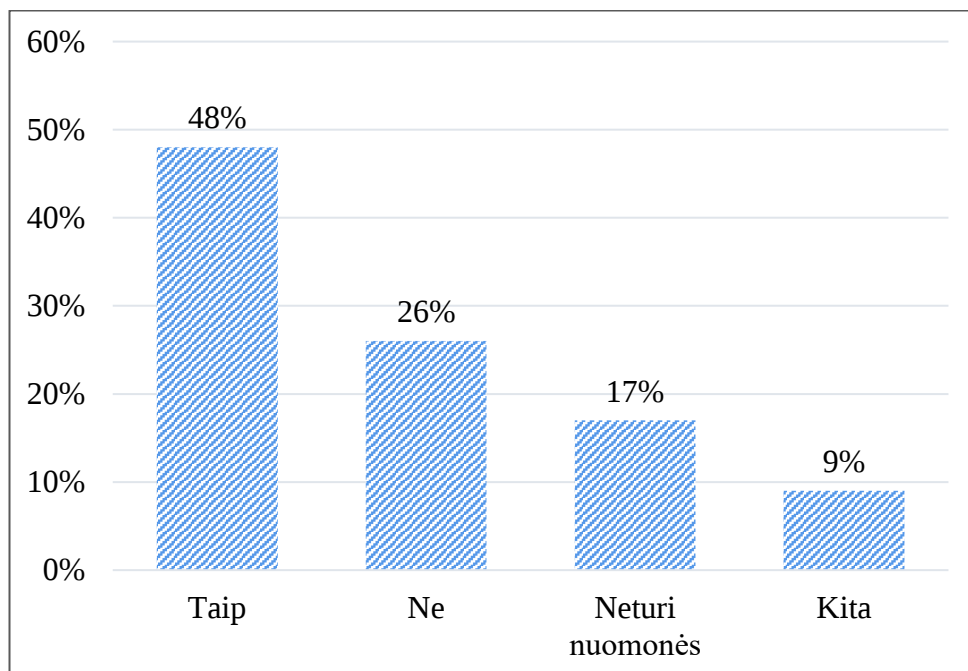


2 pav. Grožio standartų vertinimas

Jauni žmonės, kurie laiko savo kūną mažiau patraukliu, prasčiau save vertina. Visuomenė gyvena pagal taisyklę: gera tai, kas gražu (Skarbalius G., 2017). Fizinis patrauklumas ir savęs vertinimas yra dviejų polių dalykai. Priimtina, kad patrauklios išvaizdos jaunuoliams priskiriama daugiau teigiamų savybių nei ne patrauklios. Savęs vertinimo jausmai gerokai reguliuoja žmogaus elgesį, todėl yra svarbus tarpasmeninės atmosferos požymis.

Šis klausimas pateiktas norint įsitikinti, kokia respondentų nuomonė į patrauklumą ir grožį aplamai ir palyginti su 2 pav. atsakymais. Šios apklausos metu buvo išsiaiškintas studentų požiūris į asmens fizinį patrauklumą ir asmenybės vertinimą. Išsiaiškinta, kad beveik pusė studentų mano, jog fizinis patrauklumas labai svarbus asmenybės įvertinimui, beveik trečdalis nepritarė, jog patrauklumas ir grožis yra gyvenimo sėkmės garantas. Vienas penktadalis atsakė, jog neturi nuomonės, likusieji 9 proc. atsakė „kita“, išsakydami savo nuomonę.

Taigi reziumuojant galima daryti išvadą, kad pusė kolegijos studentų mano, jog patrauklumas ir grožis daro didelę įtaką žmogaus gyvenime ir padaro jį sėkmingesniu, tačiau trečdalis mano, kad patrauklumas ir grožis ne visada yra sėkmės garantas (žr. 3 pav.).

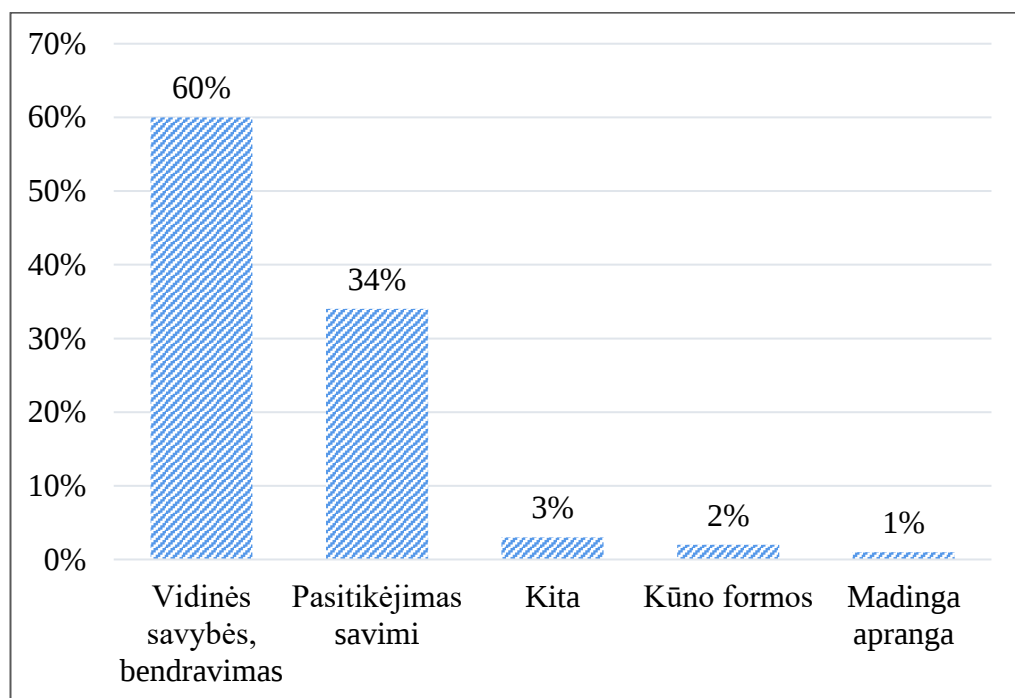


3 pav. **Pritaria, kad patrauklumas ir grožis – gyvenimo sėkmės garantas**

Pastaraisiais dešimtmečiais daugėja mokslinės literatūros straipsnių, kur nurodoma, kad, keisdamas kūną, skirdamas jam daugiau dėmesio, asmuo siekia keisti save kaip asmenybę, nes kūnas tampa jo tapatumo dalimi. Daugelyje studijų teigiama, kad patrauklūs suaugusieji – geriau vertina savo psichinę sveikatą, gebėjimus spręsti problemas nei mažiau patrauklūs suaugusieji. Bendravimui su žmogumi nėra svarbi jo figūros forma. Kur kas svarbesnis požiūris į tai, kaip

vienas ar kitas žmogus moka save pristatyti, pateikti, kokias pastangas deda į savitarpio santykius (Newton J.T. ir kt., 2002; Tan B.L. ir kt., 2015; Mačiuitė G., 2017).

Anketinėje apklausoje dalyvavusių studentų buvo pasiteirauta, kas jų nuomone lemia asmens patrauklumą. Daugiau nei pusė respondentų atsakė, kad asmens patrauklumą lemia vidinės savybės ir bendravimas. Trečdalis studentų mano, jog pasitikėjimas savimi, 2 proc. mano, kad tobulos kūno formos, 1 proc. madinga apranga (žr. 4 pav.). Taigi didžioji dalis studentų mano, jog asmens patrauklumą lemia vidinės savybės, bendravimas ir pasitikėjimas savimi, o į fizinį patrauklumą, asmens tobulas kūno formas ir madingą aprangą kreipiamas vis mažiau dėmesio. Palyginus su atsakymais 2 ir 3 paveiksluose matyti, kad respondentai nėra nuoširdūs ir fiziniam grožiui skiria žymiai mažiau dėmesio.



4 pav. Asmens patrauklumo bruožų vertinimas

Estetiniams dalykams labai sunku nustatyti apibrėžimą, nes grožio supratimas – individualus dalykas ir tai visada gana subjektyvu. Kas gražu vienam, nebūtinai gražu visiems. Tačiau tam tikri žmogaus fiziniai trūkumai, tokie kaip viršsvoris, dantų trūkumas, negražios akys, atlėpusios ausys ar geltoni dantys, daugumai žmonių sutampa.

Analizuojant kaip studentai pareiškė savo nuomonę į fizinius asmens trūkumus gauti tokie rezultatai: daugiau kaip du trečdaliai respondentų nurodė, kad pirmiausia vertina asmens šypsena, daugiau kaip du trečdaliai kreipia dėmesį į dantų trūkumą, netaisyklingą sąkandį ir spalvą. Palyginus dažnai fiziniu trūkumu laikomas viršsvoris ir negraži nosis, labai retai kreipiamas dėmesys į tokius fizinius trūkumus kaip neišraiškingos akys ir atlėpusios ausys.

Iš gautų atsakymų matyti, kad didžiausiais fiziniais trūkumais veide respondentai pažymėjo dantų trūkumą, netaisyklingą sąkandį ir dantų spalvą (žr. 1 lent.).

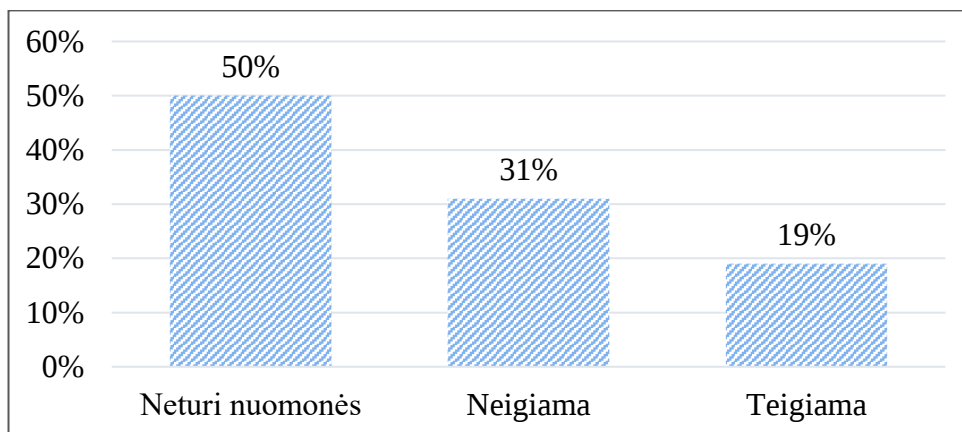
1 lentelė

Fiziniai trūkumai

	Labai svarbu, atkreipte dėmesį	Atkreipte dėmesį, bet nenuvertinate	Tai tikrai nėra trūkumas	Didelis išvaizdos minusas
Negraži nosis	5%	66%	27%	2%
Negražios akys	3%	39%	56%	2%
Atlėpusios ausys	5%	59%	26%	9%
Geltoni (rudi) dantys	39%	34%	4%	23%
Dantų trūkumas, sąkandis	33%	42%	16%	9%
Šypsena	43%	37%	20%	-
Viršsvoris	11%	63%	19%	7%

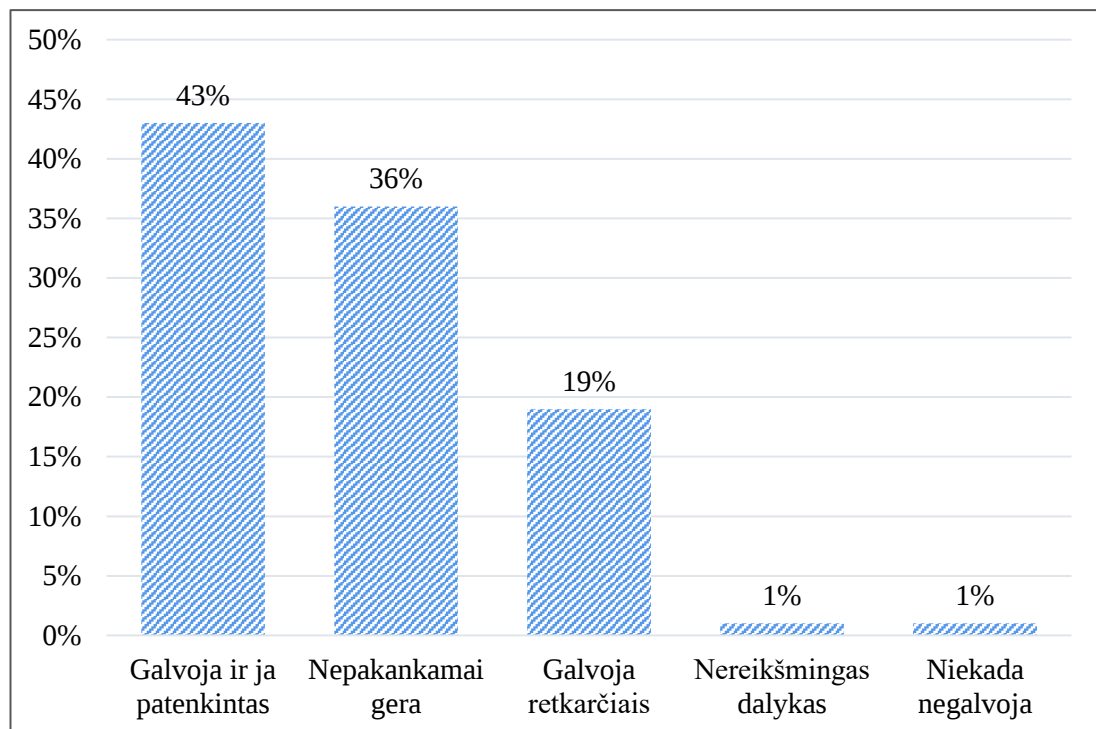
Grožis – tai nepastoviausias reiškinys pasaulyje. Jis keičiasi, transformuojasi lemiant įvairiausiems faktoriams. Laimės, sėkmės ir visokeriopos gerovės tapatinimas su tobulomis kūno linijomis ir nepriekaištinga išvaizda, paauglių ir jaunų žmonių gyvenimą dažnai paverčia pragaru. Bado dietos, sekinančios sporto treniruotės, įvairios plastinės operacijos ir grožio procedūros. Visuomenėje yra iškeliama grožio etalonai, o pati grožio sąvoka dažnai iškeliama kaip siekiamybė. Išanalizavus tyrime dalyvavusių studentų atsakymus į jaunystės ir grožio kulto požiūrį apėmusį visą pasaulį, matyti, kad pusė apklaustųjų neturi nuomonės, trečdalis nuomonė neigiama. Vienas penktadalis atsakė, kad požiūris į grožio kultą yra teigiamas (žr. 5 pav.).

Galima daryti prielaidą, kad daugumos respondentų požiūris į jaunystės ir grožio kultą apėmusį visą pasaulį yra neigiamas. Nors pusė apklaustųjų neturėjo nuomonės.



5 pav. Požiūris į jaunystės ir grožio kultą apėmusį visą pasaulį

Burnos sveikata turi didelę reikšmę bendrai sveikatos būklei ir gyvenimo pilnatvei bei kokybei. Šiai dienai vis daugiau žmonių lankosi pas gydytojus odontologus ir galvoja apie savo burnos sveikatą ir estetinę išvaizdą bei rūpinasi ja.

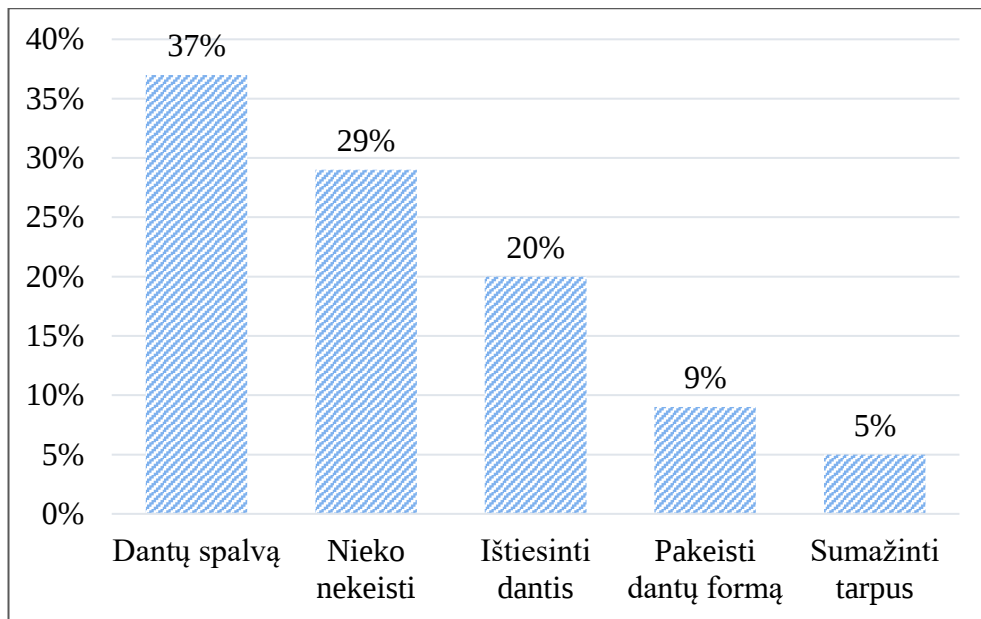


6 pav. **Burnos sveikatos svarba**

Tyrimo duomenys rodo, kad mažiau nei pusė studentų galvoja apie savo burnos sveikatą ir ja patenkinti, daugiau nei trečdalis nerimauja, kad burnos sveikata nepakankamai gera. Vienas penktadalis apklaustųjų apie ją galvoja retkarčiais. O 1 proc. apklaustųjų mano, kad tai yra nereikšmingas dalykas, bei apie savo burnos sveikatą niekada negalvoja (žr. 6 pav.).

Išanalizavus atsakymus, kokius fizinius trūkumus dažniausiai aplinkiniuose pastebi, dauguma nurodė, kad labiausiai jiems į akis krenta dantys: dantų spalva, sugedę dantys, ir dantų trūkumas. Tai patvirtina įvairūs moksliniai tyrimai, kad jauni žmonės vis labiau domisi dantų spalva. Graži šypsena ir balti dantys tapo jaunystės, sėkmės, patrauklumo, bei sveikatos simboliu. Retai kam gali būti gražu geltoni, rudi, pilkšvi dantys. Dabar daugumai žmonių graži šypsena asocijuojasi su itin baltais ir idealiai lygiais dantimis, ypač plintant po pasaulį amerikietiška kultūrai. Jei dantų pokyčiai mažina veido patrauklumą, jaunuolio fizinės išvaizdos vertinimas gali nukrypti nuo „sveikos“ normos.

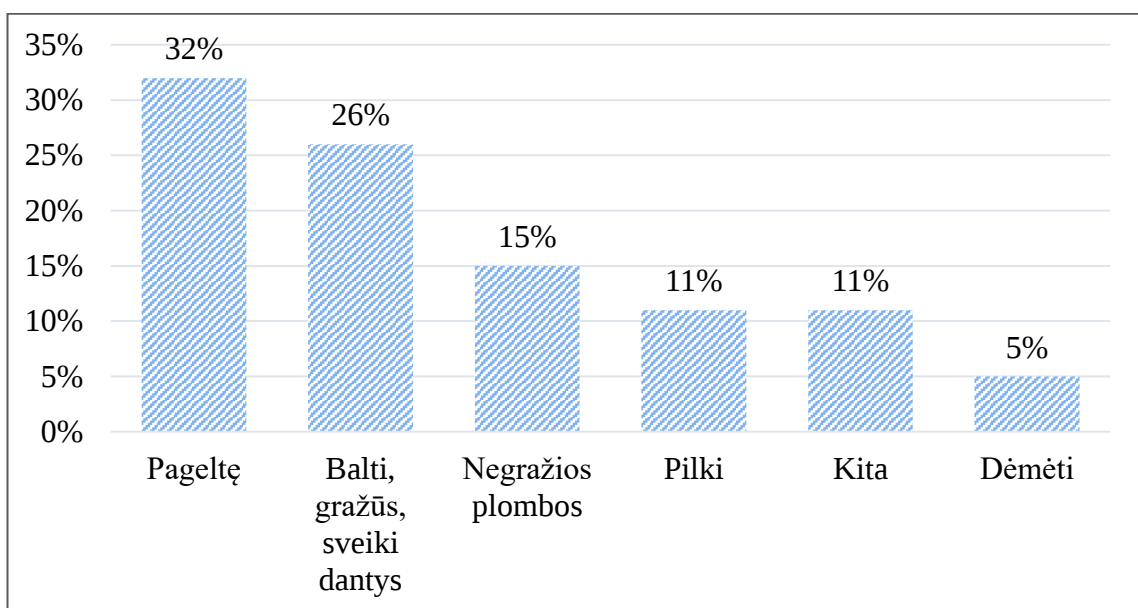
Matyti, kad dauguma respondentų nori pakeisti savo dantų spalvą, trečdalis respondentų nieko nekeisti, vienas penktadalis ištiesinti dantis ir 9 proc. pakeisti dantų formą. Sumažinti tarpus tarp dantų norėtų tik 5 proc. (žr. 7 pav.).



7 pav. Savo išvaizdoje norėtų pakeisti

Išanalizavus atsakymus, ką norėtų pakeisti veido išvaizdoje, dauguma studentų nurodė, kad labiausiai norėtų pakeisti savo dantų spalvą. Tai patvirtina atsakymai, kad jauni žmonės iš tiesų domisi savo dantų būkle, bei jos išvaizda ir spalva.

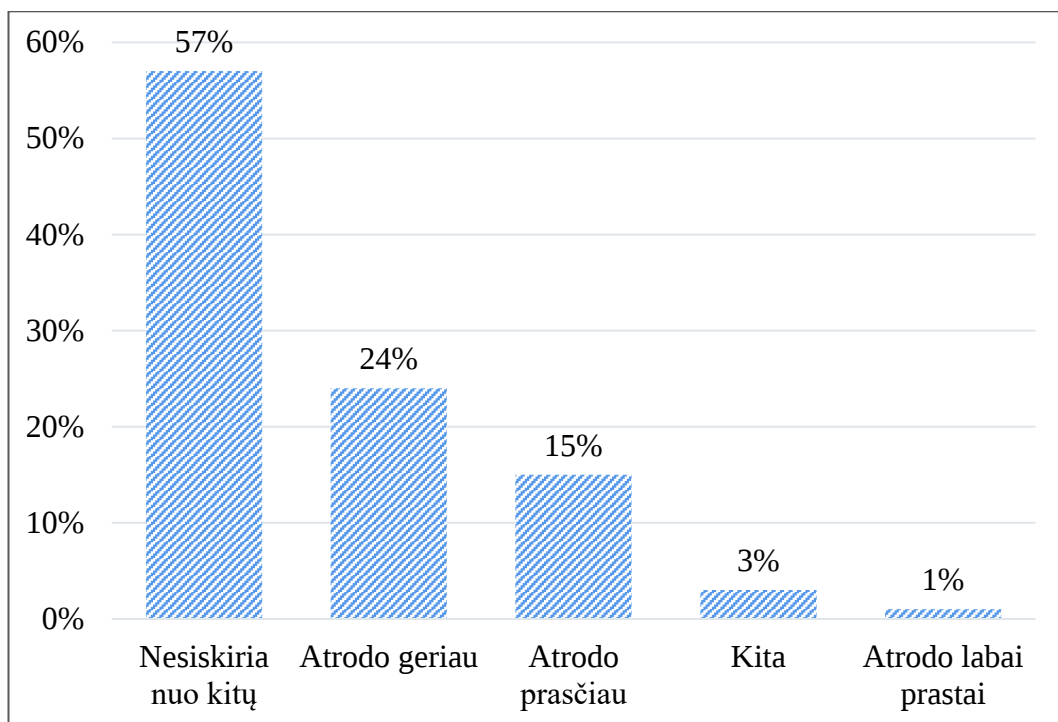
Daugiau nei trečdalis studentų nurodė, kad turi pageltusius dantis. Vienas ketvirtadalis studentų atsakė, kad jų dantys yra balti, gražūs ir sveiki, 15 proc. atsakė, kad turi negražių plombų. 11 proc. nurodė, kad jų dantys yra pilki, taip pat 11 proc. atsakė „kita“. Dėmėtų dantų turi 5 proc. apklaustųjų (žr. 8 pav.). Galima daryti išvadą, kad daugiau nei trečdalis studentų turi pageltusius dantis ir vienas ketvirtadalis džiaugiasi baltais, gražiais ir sveikais dantimis.



8 pav. Dantų išvaizdos vertinimas

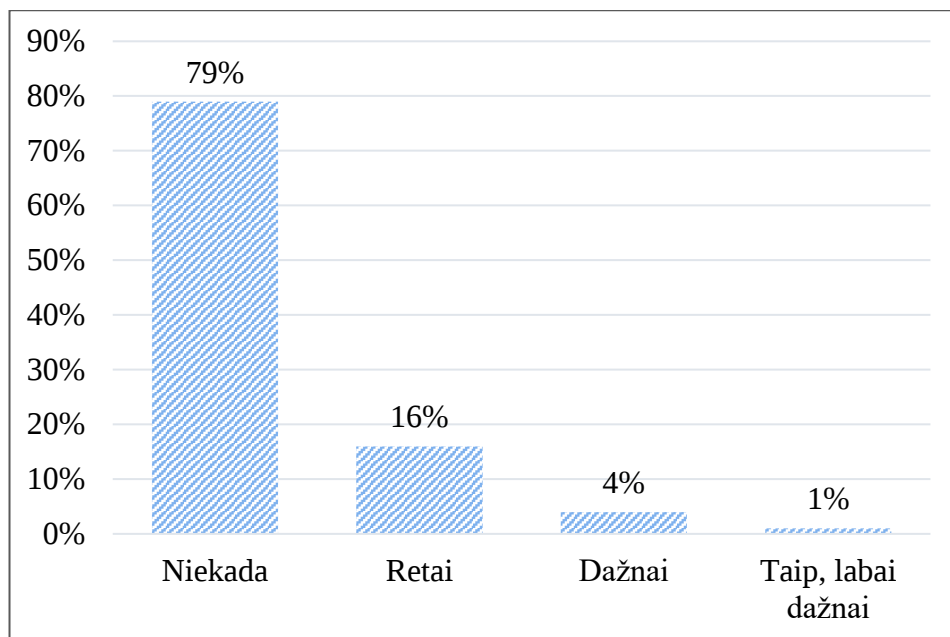
Akarslan Z.Z ir kt. cituojamas Šaučiuvėnaitės E. (2017) tyrime, buvo nustatyta, jog labiausiai susirūpinę savo dantų spalva yra paaugliai ir jauni suaugusieji. Kuomet kalbame apie gražią šypseną, svarbų vaidmenį vaidina įvairūs elementai: ne tik nepriekaištinga dantų būklė, bet ir jų baltumas. Pastarasis parametras – ypač svarbus: jei dantų spalva bus nevienoda ar tamsi, sunku bus tikėtis estetiško vaizdo. Visuomenė pradeda lyginti save su kitais, siekia atrodyti kaip populiarius atlikėjai, garsenybės. Todėl pirmiausia kreipia dėmesį į savo aplinkoje esančius žmones, t.y. savo bendraamžius.

Apibendrinus gautus rezultatus matyti, jog daugiau nei pusė studentų mano, jog jų dantų išvaizda nesiskiria nuo kitų bendraamžių, vienas ketvirtadalis nurodė, kad atrodo geriau, o 15 proc. studentų įvardijo, jog jų dantų išvaizda atrodo prasčiau nei kitų 1 proc. atsakė, kad atrodo labai prastai (žr. 9 pav.). Taigi pagal gautus duomenis galime teigti, jog visi studentai atkreipia dėmesį į dantų išvaizdą ir palygina su savąja įvardindami, jog jų dantų išvaizda nesiskiria nuo kitų bendraamžių.



9 pav. Dantų spalvos palyginimas su bendraamžiais

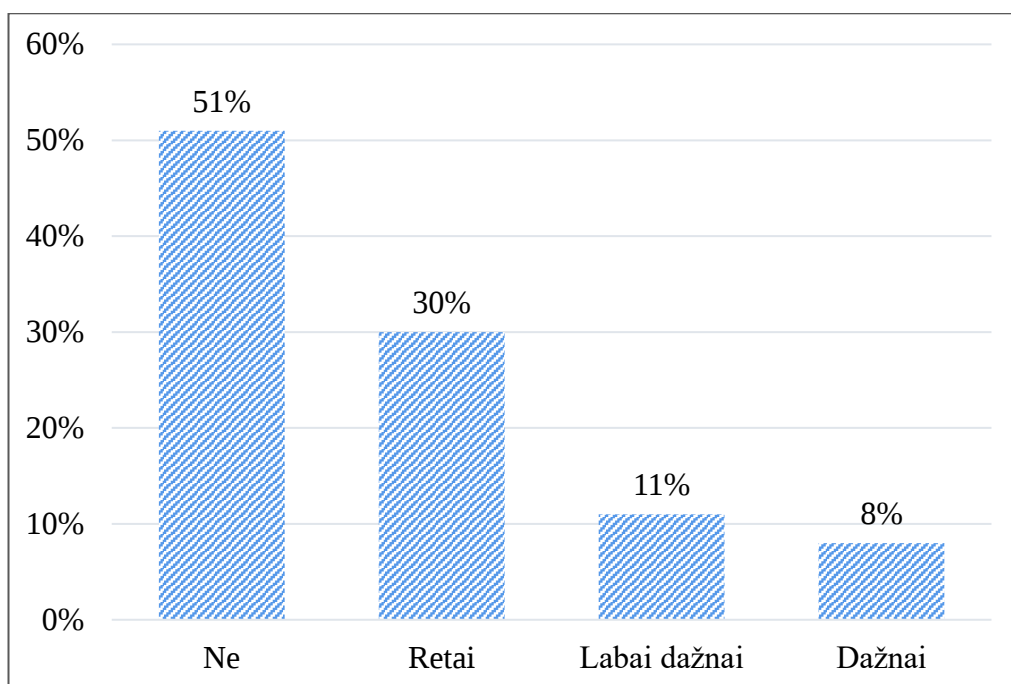
Analizuojant kiek respondentų buvo sulaukę kritiškų atsiliepimų iš aplinkinių žmonių matyti, kad beveik visi studentai niekada negavo kritiško atsiliepimo, mažiau nei vienas penktadalis retai sulaukdavo. 4 proc. nurodė, kad kritiškų atsiliepimų sulaukia dažnai, o 1 proc. labai dažnai (žr. 10 pav.). Vis dėl to maždaug trečdalis respondentų susilaukė kritiškų atsiliepimų iš aplinkinių dėl dantų spalvos.



10 pav. **Kritiški atsiliepimai apie dantų spalvą**

Apklausus studentų ar aplinkiniai yra kritiškai atsiliepę į dantų spalvą, gauti rezultatai buvo, jog beveik trečdalis buvo sulaukę kritiškų atsiliepimų. Todėl studentai buvo apklausti ar aplinkiniai, kada nors gyrė ir sakė komplimentus apie jų dantų spalvą.

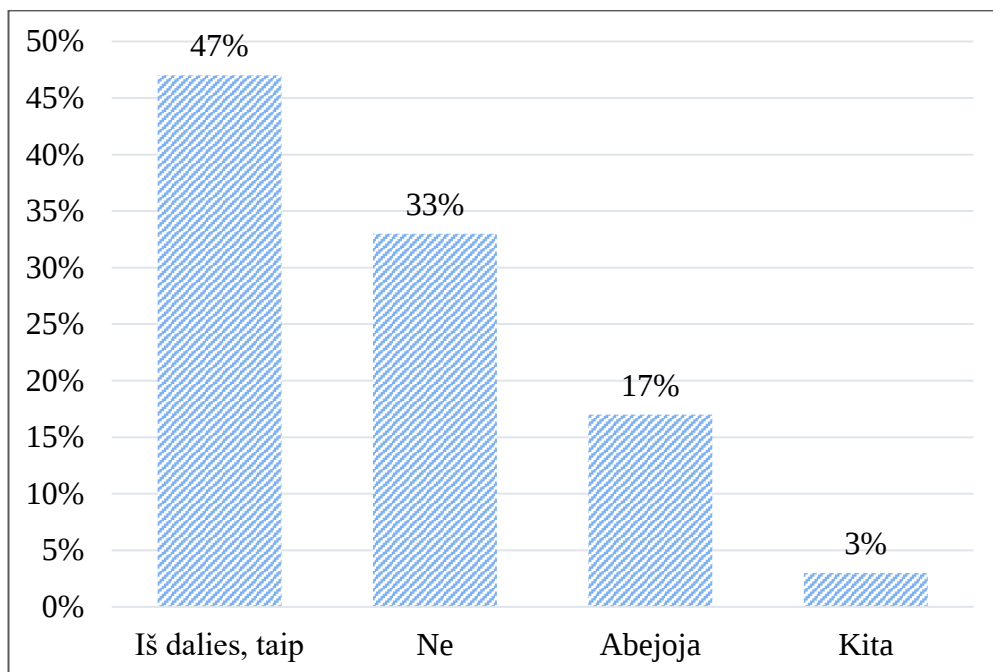
Pagal gautus rezultatus matyti, kad pusė studentų nėra gavę komplimentų, trečdalis apklaustųjų retai gauna komplimentų. 11 proc. atsakė, kad labai dažnai gauna komplimentų ir 8 proc. gauna dažnai (žr. 11 pav.).



11 pav. **Aplinkinių komplimentai apie dantų spalvą**

Graži šypsena ir balti dantys, tai jaunystės sėkmės, patrauklumo simbolis. Patraukliai atrodanti šypsena pagerina žmonių savigarbą ir pasitenkinimą, kad kiekvienas žmogus galėtų paslėpti trūkumus ir jaustųsi gerai. Apklausus studentų, ką norėtų pakeisti savo veido išvaizdoje, daugiau nei trečdalis atsakė, jog norėtų pakeisti dantų spalvą (žr. 7 pav.). Tai reiškia, kad dantų išvaizdoje, žmonės labiausiai kreipia dėmesį į dantų spalvą.

Iš tyrime dalyvavusių studentų atsakymų matyti, kad beveik pusė atsakiusiųjų pritaria, jog iš dalies patrauklumas priklauso nuo dantų spalvos, trečdalis atsakė, jog nepriklauso. Beveik vienas penktadalis abejoja, jog nuo dantų spalvos priklauso patrauklumas ir 3 proc. atsakė „kita“ (žr. 12 pav.).

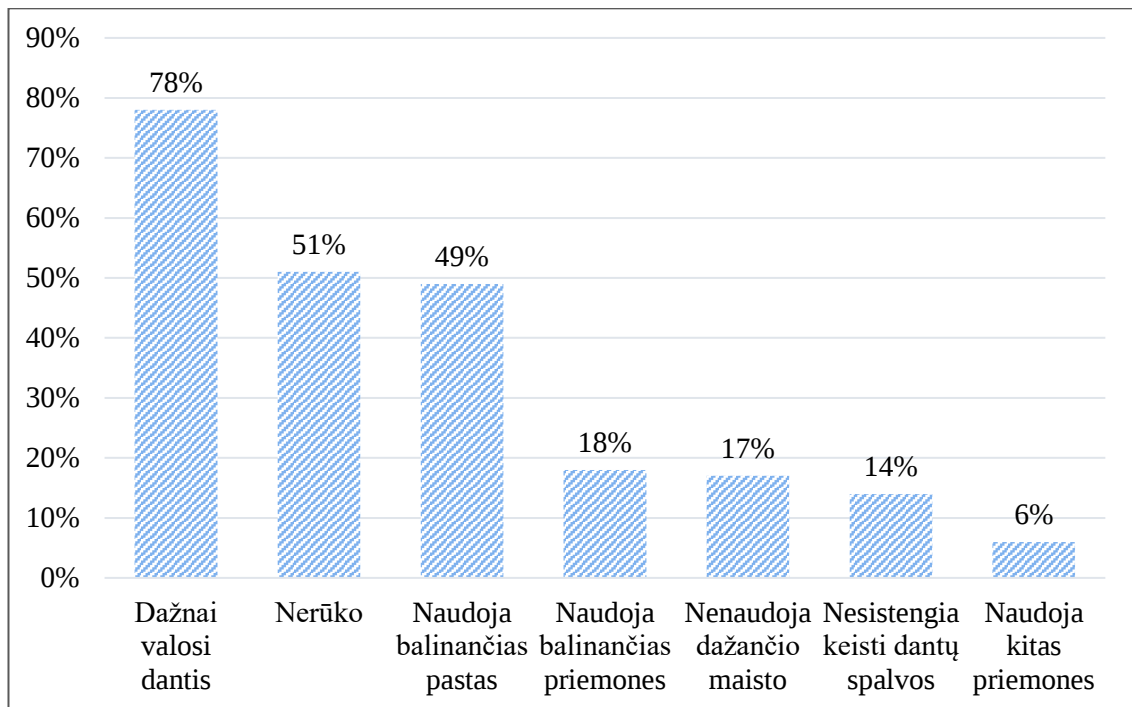


12 pav. **Patrauklumas priklausančis nuo dantų spalvos**

Kasdieninė burnos priežiūra - reikšmingas asmens indėlis savo sveikatos labui. Atliekama kiekvieno žmogaus, naudojantis asmeninėmis higienos priemonėmis. Pagal šiandieninius socialinio gyvenimo standartus, sveika, baltadantė šypsena yra daugelio siekiamybė. Gražia šypsena pasipuošusius žmones žiūrima pozityviau, o dėl neestetiskų dantų dažnai krenta pasitikėjimas savimi, noras bendrauti, juoktis ir kitaip dalyvauti socialiniame gyvenime. Tačiau išlaikyti baltus dantis nėra taip paprasta. Nors rūkymas, kavos ir arbatos gėrimas, dažantis maistas yra pagrindinės dantų geltonavimo priežastys, kai kuriuos geltonavimo faktorius sunku sukontroliuoti.

Analizuojant, ką studentai daro ir naudoja, kad pagerintų dantų spalvą, buvo gauti tokie atsakymai: beveik visi studentai sistemingai du kartus per dieną valo dantis, pusė studentų nerūko ir naudoja balinančias pastas, vienas penktadalis naudoja įvairias dantis balinančias priemones. 17

proc. nenaudoja dantis dažančio maisto, tokio kaip kava, raudonos vynas ir kt. 14 proc. atsakė, jog nesistengia keisti dantų spalvos ir 6 proc. apklaustųjų naudoja kitas priemones (žr. 13 pav.). Taigi rezultatai parodė galima matyti, kad dauguma studentų norėdami pagerinti dantų spalvą, dažnai valo dantis su balinančia dantų pasta bei nerūko.



13 pav. Taikomos priemonės dantų spalvos pagerinimui

Dantų estetinė išvaizda vaidina svarbų vaidmenį fiziniame kiekvieno asmens patrauklumui. Pasak mokslinių šaltinių, kuomet kalbama apie gražią šypsena, svarbų vaidmenį vaidina įvairūs elementai: ne tik nepriekaištinga dantų būklė, bet ir jų baltumas. Jaučiant diskomfortą dėl esančios dantų spalvos, dauguma žmonių ne tik pridengia ranka savo dantis, bet ir stengiasi santūriau šypsotis.

Kai kurie mokslininkai konstatuoja, kad dantų estetika daro didelę įtaką psichosocialiniam gyvenimui ir socialiniuose santykiuose. Analizuojant, kaip studentai pareiškė savo nuomonę šiuo klausimu matyti, kad beveik visi atsakę respondentai pritarė, jog dantų spalva yra svarbi estetinė detalė, pusė apklaustųjų pritarė, kad laisvai bendrauti kartais trukdo prasta dantų spalva. Tam įtakos turi ir skirtingas jaunų žmonių požiūris į estetikos ir baltų dantų kriterijus. Savęs suvokimas yra nulemtas aplinkos poveikio, kalbant apie šypsena, nes veidas ir balti dantys vaidina svarbų vaidmenį asmens emociniame susivokime. Tokie burnos pokyčiai, kaip per didelis priekinių dantų ir dantenų matymasis šypsantis, sąkandžio anomalijos, gali turėti įtakos paciento psichologinei gerovei ir savivertei. Mažiau nei pusė respondentų nepritarė, jog šypsotis reikia santūriai, tada nebus problemų dėl dantų spalvos.

Tan B. L. ir kt. (2015) atliktas tyrimas, kuriame buvo palyginta tyrime dalyvaujančių burnos higienos būklė ir dantų spalva. Tų asmenų, kurių dantų spalva buvo labai gera, dantys balti, nebuvo jokių spalvos pokyčių, burnos higienos įgūdžiai buvo geri. Jie pastoviai skyrė pakankami laiko dantų priežiūrai, nuolat konsultavosi su burnos higienistais ir odontologais. Burnos sveikatos priežiūrai mažai dėmesio skyrė asmenys, kurių dantų spalva buvo bloga. Šio tyrimo išvadoms pritaria ir apklausoje dalyvavę studentai. Kaip matyti iš apklausos atsakymų beveik pusė apklaustųjų pritarė, kad prasta dantų spalva parodo, kad nesirūpinama burnos sveikata. Iš gautų atsakymų matyti, kad beveik visi studentai pritarė, jog dantų spalva yra labai svarbi estetinė detalė, trukdo laisvai bendrauti ir parodo, kad yra nesirūpinama burnos sveikata (žr. 2 lent.).

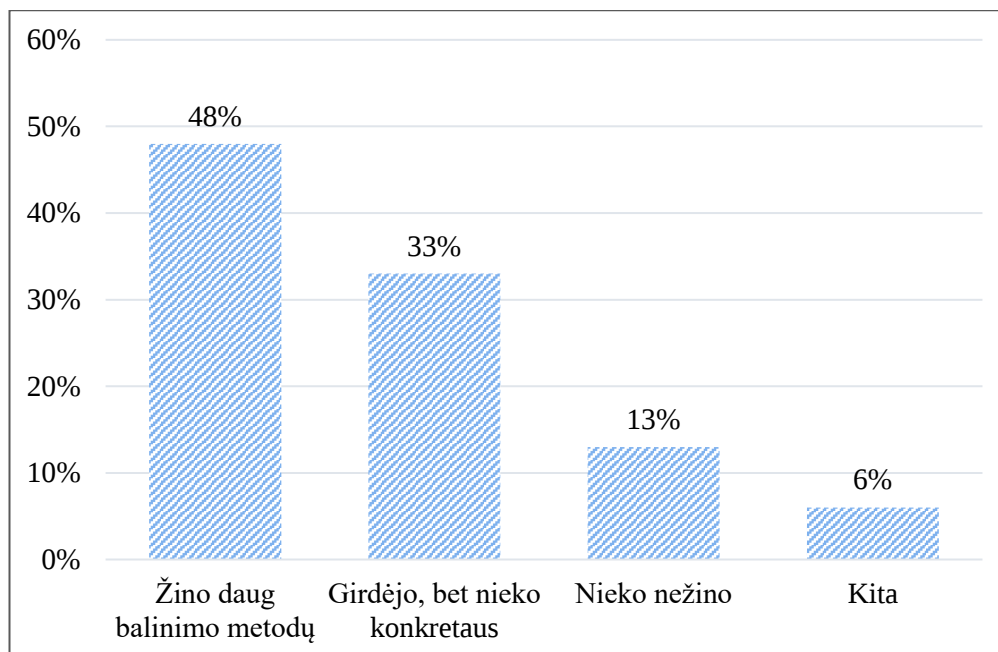
2 lentelė

Dantų spalvos trūkumai

Teiginiai	Pritariate	Nepritariate	Sunku pasakyti
Dantų spalva svarbi estetinė detalė	92%	-	8%
Šypsotis reikia taip, kad matytųsi dantys	31%	37%	32%
Šypsotis reikia santūriai, tada nebus problemų dėl dantų spalvos	31%	45%	24%
Laisvai bendrauti, kartais trukdo prasta dantų spalva	50%	36%	14%
Prasta dantų spalva parodo, kad nesirūpinama burnos sveikata	45%	25%	30%

Įvairūs moksliniai tyrimai patvirtina, kad jauni žmonės vis labiau domisi dantų spalvos tema. Dabar daugumai žmonių graži šypsena asocijuojasi su itin baltais ir idealiai lygiais dantimis, ypač plintant po pasaulį amerikietiška kultūra.

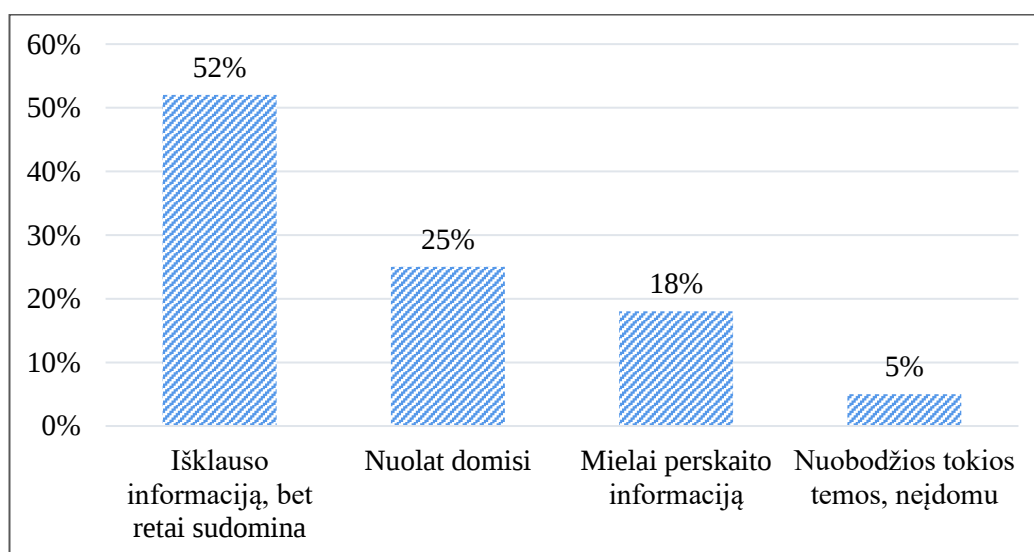
Apklausus studentus matyti, kad mažiau nei pusė atsakiusių žino balinimo metodus, daugiau nei trečdalis atsakė, jog girdėjo, bet nieko konkretaus, 13 proc. nieko nežino ir 6 proc. atsakiusių atsakė „kitas“ (žr. 14 pav.). Tad galime daryti išvadą, kad dauguma respondentų domisi dantų spalva, bei jos pakeitimo metodais.



14 pav. Žinios apie dantų balinimą

Dantų spalvos pasikeitimas šiuo metu yra dažnai tema įvairiausiose laidose, rašoma žurnaluose, internete bei reklamuojama reklamose. Tad nenuostabu, jog žmonės vis labiau domisi šia tema.

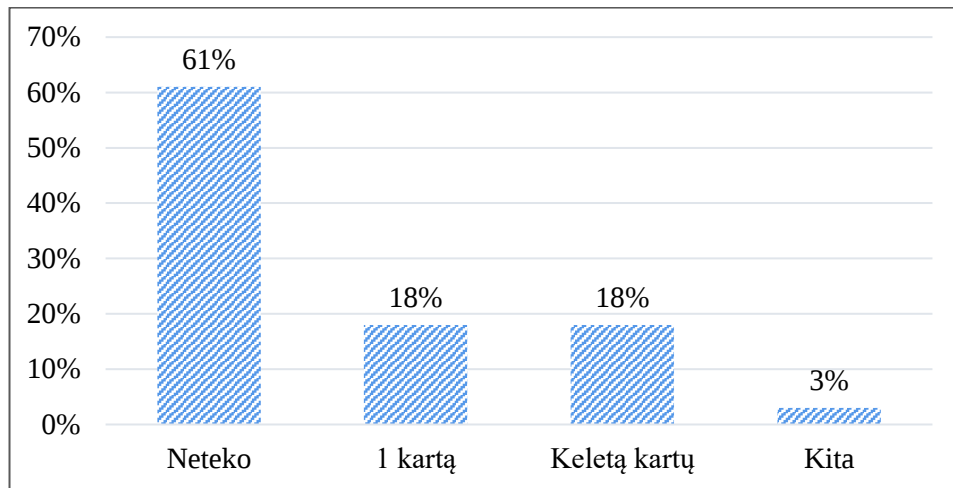
Iš apklaustųjų rezultatų matyti, kad pusė respondentų atsakė, jog išklauso informaciją apie dantų spalvą, bet ji retai sudomina. Vienas ketvirtadalis atsakė, kad nuolat domisi šia tema, mažiau nei vienas penktadalis mielai perskaito parašytą informaciją ir 5 proc. atsakė, kad tokios temos yra nuobodžios, nes tai yra neįdomu (žr. 15 pav.).



15 pav. Informacijos svarbumas

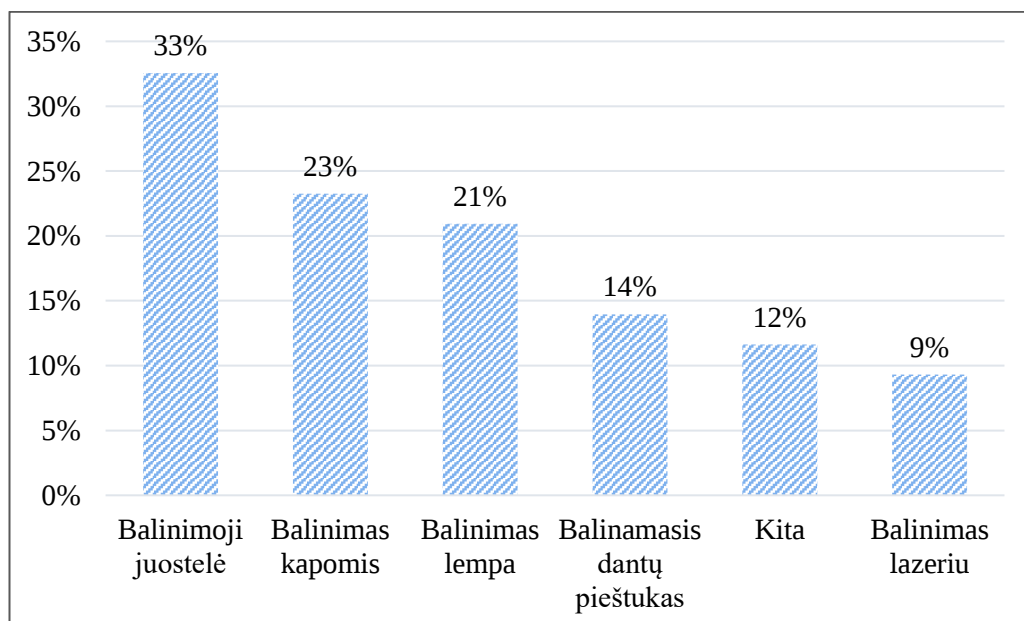
Dantų spalvos pasikeitimas yra svarbesnis veiksnys daugeliui žmonių pasiekti estetinę šypsena, nei atkurti normalų dantų išlygiavimą. Vis daugiau jauno amžiaus žmonių yra susirūpinę

savo natūralia dantų spalva, imasi įvairiausių priemonių, jog pakeistų jų turimą dantų spalvą. Šiandien dantų balinimas vis labiau populiarėja per profesionaliai taikomus produktus arba per masinės rinkos vartojimo prekes. Silva G. (2012) atlikto tyrimo gauti rezultatai parodė, kad moterys yra labiau nepatenkintos savo dantų spalva nei vyrai. Apibendrinus apklausos duomenis, matyti, kad daugiau nei pusė studentų neteko balintis dantų, mažiau nei vienas penktadalis yra balinę dantis vieną ar kelis kartus, o 3 proc. apklaustųjų atsakė „kitas“ (žr. 16 pav.).



16 pav. Atlikta dantų spalvos korekcija

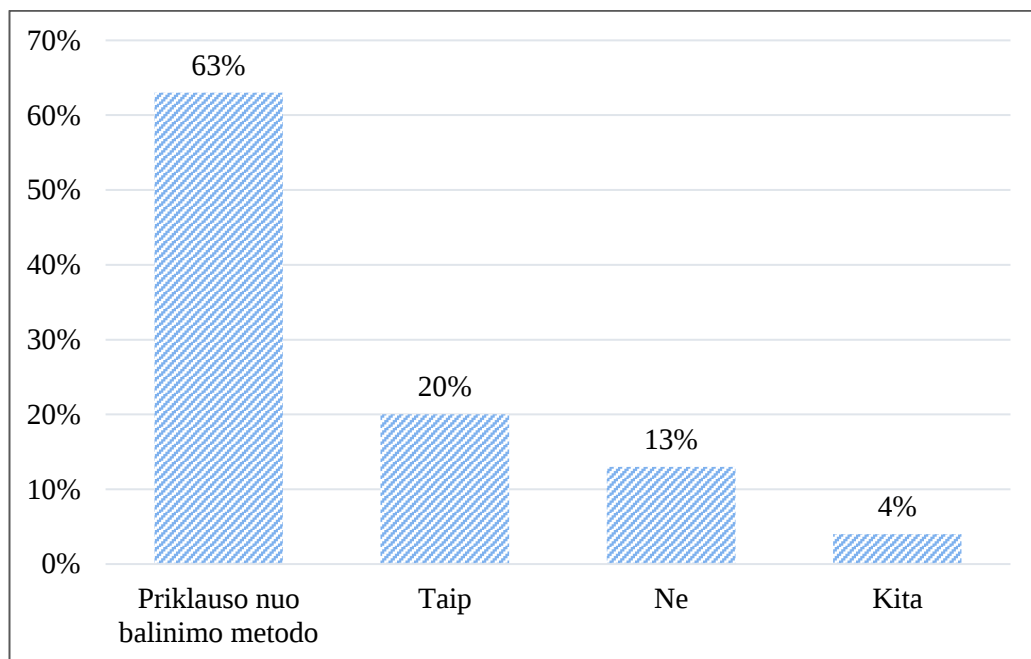
Analizuojant kokias priemones dantų balinimui apklaustieji naudoja, matyti, kad daugiau nei trečdalis studentų naudoja balinimo juosteles, daugiau nei vienas penktadalis balinamąsias kapas, vienas penktadalis balinasi su balinimo lempa. 14 proc. apklaustųjų naudoja balinamąjį dantų pieštuką, 9 proc. dantis balinasi su lazeriu. 12 proc. atsakė „kitas“ (žr. 17 pav.).



17 pav. Dantų balinimo priemonės

Apie dantų balinimą visuomenė atsiliepia skirtingai. Vieni teigia, jog dantų balinimas kenkia dantims, kiti teigia, jog nekenkia. Dauguma žmonių norėtų pasišviesinti dantis, tačiau bijo pakenkti dantims. Nagrinėjant mokslinės literatūros šaltinius nurodoma, kad balinančios medžiagos, kurių sudėtyje yra vandenilio peroksido, nekenkia nei dantenoms, nei pačiam dantiui.

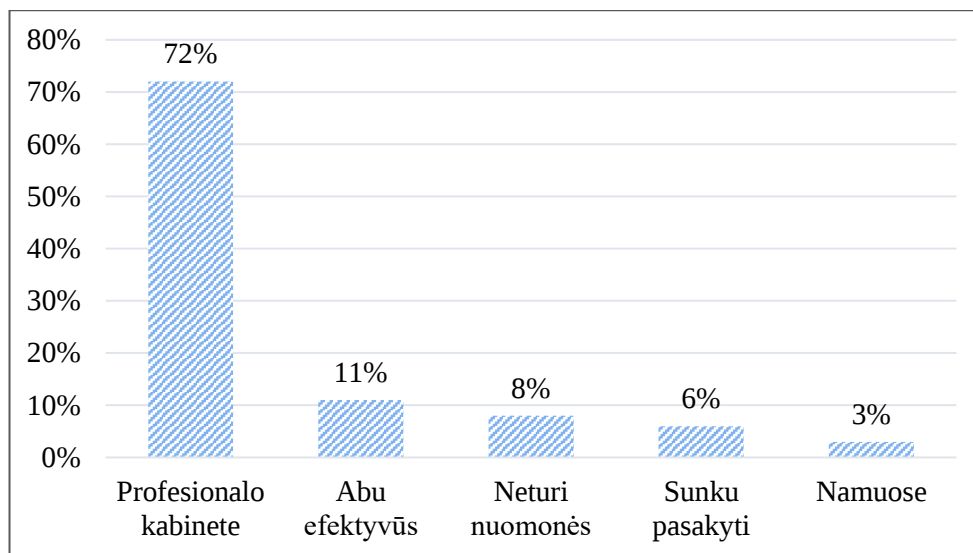
Kaip matyti iš tyrimo rezultatų, dauguma studentų mano, jog dantų balinimo kenkimas priklauso nuo balinimo metodo, tai sudarė daugiau nei du trečdalius. Vienas penktadalis apklaustųjų atsakė, jog kenkia, 13 proc. mano, jog balinimas nekenkia dantims ir 4 proc. atsakė „kita“ (žr. 18 pav.).



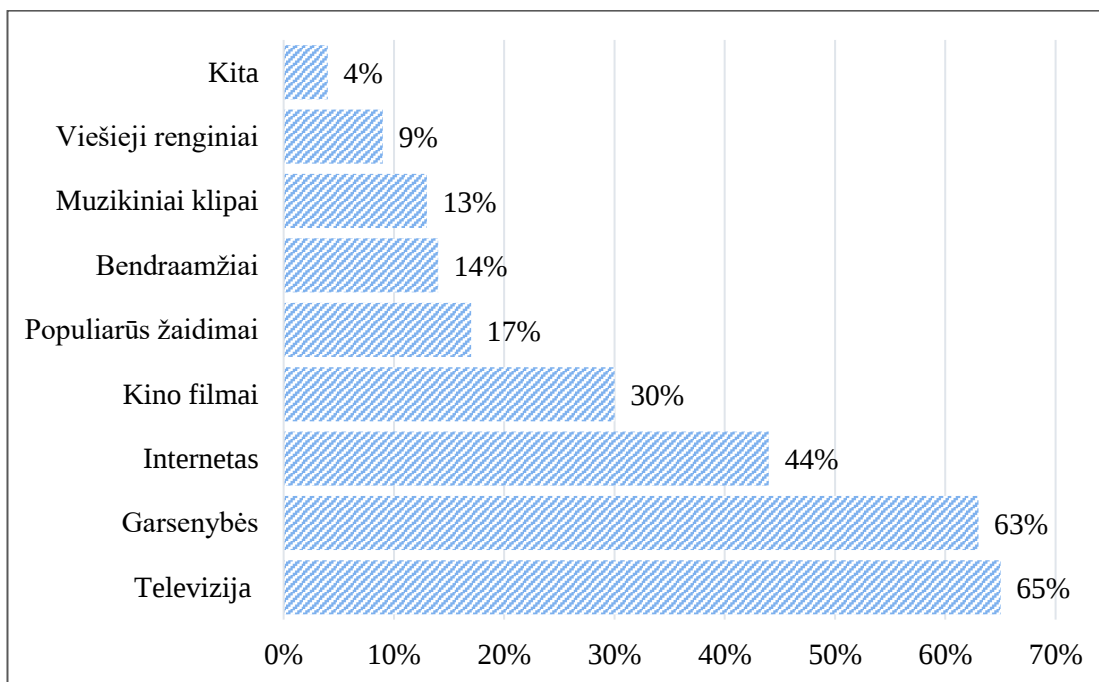
18 pav. **Balinimo poveikis dantims**

Apklaustos metu buvo išsiaiškinta respondentų nuomonė, kuris balinimo metodas jų žiniomis yra efektyvesnis. Išsiaiškinta, kad mažiau nei du trečdaliai respondentų mano, jog efektyviausias balinimo būdas yra profesionalo kabinete, 11 proc. atsakė, jog abu efektyvūs. 8 proc. apklaustųjų neturi nuomonės šia tema, 6 proc. atsakė, jog sunku pasakyti ir tik 3 proc. mano, jog efektyvesnis balinimas yra namuose (žr. 19 pav.).

Galima daryti prielaidą, jog jaunesnio amžiaus žmonės labiau pasitiki profesionalo gebėjimais ir jų naudojamomis priemonėmis, kurios efektyviau balina dantis, nesukeldamos didelio dantų jautrumo, kai balinimo procedūra yra atliekama tinkamai. Todėl galima daryti išvadą jog daugiau nei pusė kolegijos studentų mano, jog efektyviausia yra balinti tik odontologo kabinete, su profesionalu, nes supranta kokia yra didelė rizika, naudojant jas netaisyklingai.

19 pav. **Balinimo efektyvumas**

Baltų dantų etalonas, dar kitaip vadinama „Holivudinė šypsena“ šiomis dienomis yra itin populiarus. Įvairios reklamos, renginiai, garsenybės su akinkančiais baltu šypsena dažnai pritraukia ne vieną jauno ir ne tik jauno žmogaus akį.

20 pav. **Baltų dantų populiarumas**

Apklausus studentus, galima matyti, kad daugiau nei pusė studentų mano, jog didelę įtaką daro televizija bei garsenybės. Mažiau nei pusė – internetas, trečdalis – kino filmai, mažiau nei vienas penktadalis – įvairūs populiarūs internetiniai žaidimai. 14 proc. apklaustųjų mano, jog įtaką

daro jų bendraamžiai, 13 proc. muzikiniai klipai, 9 proc. viešieji renginiai ir 4 proc. apklaustųjų pažymėjo „kitas“ (žr. 20 pav.).

Taigi reziumuojant galima teigti, kad labiausiai skatina jaunimo tarpe „Holivudinės šypsenos“ populiarumą yra televizijos garsenybės, internetas ir kino filmai.

IŠVADOS

- Apžvelgus mokslinę literatūrą atskleista, kad tobulas kūnas kaip sėkmės veiksnys jaunimo socializacijoje plačiai paplitusi nuostata. Burna ir akys yra pagrindiniai žmogaus veido bruožai į kuriuos yra nukreiptas ypatingas dėmesys.
- Daugumos tyrime dalyvaujančių nuomone patrauklumas ir kūno grožis daro didelę įtaką žmogaus gyvenime ir karjere.
- Išsiaiškinta, kad dauguma respondentų nėra patenkinti savo dantų spalva ir ją norėtų pakeisti.
- Nustatyta, kad respondentų nuomone efektyviausias ir saugiausias dantų balinimo būdas yra atliekamas profesionalo.

SANTRAUKA

Pranytė S. Jaunų žmonių požiūris į dantų spalvos pokyčius: Burnos higienos koleginių studijų baigiamasis darbas / vadovė lektorė L. R. Palinauskienė; Panevėžio kolegija, Biomedicinos mokslų fakultetas. – Panevėžys, 2019, - 43 p.

Odontologijos estetika pastaruoju metu tapo svarbi siekiant pagerinti pacientų savigarbą ir pasitenkinimą. Graži šypsena – tai tarsi žmogaus vizitinė kortelė, iš dalies užtikrinanti karjeros galimybes. Todėl burnos sveikatos priežiūrai yra skiriama vis daugiau dėmesio ir investicijų. Galutinis odontologijos estetikos tikslas yra sukurti gražią šypseną, suteikus dantims reikalingas proporcijas bei jų spalvą. Pacientai dabar reikalauja ne tik sveikų dantų, bet ir puikios šypsenos. Šiandien dantų balinimas vis labiau populiarėja per profesionaliai taikomus produktus arba per masinės rinkos vartojimo prekes. Darbo objektas - jaunų žmonių požiūris į dantų spalvos pokyčius. Darbo tikslas - įvertinti jaunų žmonių požiūrį į dantų spalvos pokyčius. Uždaviniai: išanalizuoti jaunų žmonių požiūrio tendencijas į asmens grožio kriterijus teoriniu aspektu, išsiaiškinti studentų požiūrį į asmens fizinį patrauklumą ir asmenybės vertinimą, įvertinti dantų spalvos reikšmę tyrime dalyvaujančių išvaizdai, nustatyti studentų nuomonę apie dantų balinimą. Organizuojant tyrimą ir jį atliekant buvo naudojami šie tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė; anketinė apklausa, tyrimo rezultatų aprašomoji ir grafinė analizė. Tyrimui atlikti buvo naudota kiekybinio tyrimo metodologija - anketinė apklausa. Anketa originali, sudaryta remiantis mokslinės literatūros analize. Anketa sudarė 24 klausimai. Anketoje naudoti uždaro tipo klausimai, pusiau uždaro tipo klausimai (atsakymo variantuose pateikta „kita“). Pateikiami teiginiai, kuriuos reikėjo įvertinti. Apklausa vyko kolegijoje. Tyrime dalyvavo 100 respondentų. Analizuotoje literatūroje išsiaiškinta, kad dantų spalvos pokyčiai, jų patamsėjimas daro neigiamą poveikį asmens fizinei ir psichologinei būsenai. Atliktas tyrimas atskleidė, kad patrauklumas ir grožis daro didelę įtaką žmogaus gyvenime ir padaro jį sėkmingesniu, dauguma nori pakeisti savo dantų spalvą. Gauti rezultatai parodė: kad dantų spalva yra svarbi estetine detalė, daugumai žmonių neteko balintis dantų ir mano, kad geriausias balinimo metodas yra profesionalo kabinete. Jaunų žmonių nuostata - tobulas kūnas kaip sėkmės veiksnys jaunimo socializacijoje, plačiai paplitusi nuostata, kad burna ir akys yra pagrindiniai žmogaus veido bruožai į kuriuos yra nukreiptas ypatingas dėmesys. Dauguma kolegijos studentų mano, jog patrauklumas ir grožis daro didelę įtaką žmogaus gyvenime ir karjere. Išsiaiškinta, kad dauguma respondentų nėra patenkinti savo dantų spalva ir ją norėtų pakeisti. Studentų nuomone efektyviausias ir saugiausias dantų balinimo būdas yra atliekamas profesionalo.

SUMMARY

Pranyte S. Young people's Attitudes towards Tooth Color Changes: Oral Hygiene college studies graduation / supervising teacher – lecture L. R. Palinauskiene; Panevezys University of Applied Sciences, The Faculty of Biomedical Sciences. – Panevezys, 2019, - 43 pgs.

Dental aesthetics have recently become important to improve patient self – esteem and satisfaction. A beautiful smile is like a business card that partially guarantees career opportunities. As a result, oral health care is allocated more and more attention and investment. The ultimate goal of dental aesthetics is to create a beautiful smile, giving the teeth the necessary proportions and their color. Patients now require not only healthy teeth but also a great smile. Today, teeth whitening is gaining popularity through professional products or mass market consumer goods. The object of the work is the attitude of young people towards changes in dental color. The purpose – to evaluate the attitudes of young people towards changes in dental color. The goals: to analyze the tendencies of young people's attitudes towards the beauty criteria of a person from the theoretical point of view, to find out the attitude of students towards the physical attractiveness of a person and the personality assessment, to evaluate the significance of dental color for the appearance of the participants in the research, to determine the students opinion on teeth whitening. The methods of the research: scientific literature analysis, questionnaire, descriptive and graphical analysis of research results. For the research was used the methodology of the quantitative research – questionnaire. Questionnaire original based on scientific literature analysis. The questionnaire consisted of 24 questions. The survey took place at the college. In the survey participated 100 respondents. In the analyzed literature it is found that the changes in the color of the teeth and their darkening have a negative effect on the physical and psychological state of the person. The research has shown that attractiveness and beauty have a great impact on human life and make it more successful, most want to change the color of their teeth. The results showed: that tooth color is an important aesthetic detail, most people do not whiten teeth and think that the best bleaching method is in a professional office. Young people's attitude – the perfect body as a factor of success in youth socialization, a widespread belief that the mouth and eyes are the main features of the human face to which special attention is directed. Most college students believe that attractiveness and beauty have a major impact on a person's life and career. It has been found that most respondents are not satisfied with the color of their teeth and would like to change it. According to students, the most effective and safest method of teeth whitening is done by a professional.

INFORMACIJOS ŠALTINIŲ SĄRAŠAS

1. ALKHATIB, M. N., HOLT, R. D., BEDI, R. Smoking and tooth discolouration: findings from a national cross-sectional study. Iš *BMC Public Health* [interaktyvus]. 2005, [nr.]. 5(1) [žiūrėta 2019 m. kovo 9 d.]. Prieiga per EBSCO Publishing.
2. ALOMARI, Q.; BARRIESHI-NUSAIR, K.; SAID, K. Smoking prevalence and its effect on dental health attitudes and behavior among dental students. Iš *Med Princ Pract* [interaktyvus]. 2006, [nr.]. 15, p. 195-199 [žiūrėta 2019 m. vasario 24 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.karger.com/Article/Abstract/92181#>>.
3. BANSAL, K.; ACHARYA, R. S.; SARASWATHI, V. Effect of alcoholic and non-alcoholic beverages on color stability and surface roughness of resin composites: An in vitro study. Iš *J Conserv Dent* [interaktyvus]. 2012, [nr.]. 15(3), p. 283-288 [žiūrėta 2019 m. vasario 24 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3410343/#!po=3.57143>>.
4. BOLYTĖ, M. *Virškinimo trakto ligomis sergančių pacientų burnos būklės pokyčių vertinimas, dantų defektų atstatymo poreikis*. Baigiamasis darbas [interaktyvus]. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Kaunas, 2017 [žiūrėta 2019 m. sausio 19 d.]. Prieiga per internetą: <<https://repository.lsmuni.lt/handle/1/33178>>.
5. CASH, F. T. Body image: past, present, and future. Iš *Elsevier* [interaktyvus]. 2004, [nr.]. 1, p. 1-5 [žiūrėta 2019 m. balandžio 14 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.ufjf.br/labesc/files/2012/03/Body-Image_2004_Body-Image-past-present-and-future.pdf>.
6. HOLLIDAY, S. ir kt. Bones, Teeth And Genes: A Genomic Homage to Harry Sicher's "Axial Movement of Teeth". Iš *World J Orthod* [interaktyvus]. 2005, [nr.]. 6(1) [žiūrėta 2019 m. vasario 15 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2714824/pdf/nihms122834.pdf>>.
7. HONG, L. Amoxicillin Use during Early Childhood and Fluorosis of Later Developing Tooth Zones. *Public Health Dent*. 2011 Summer; 71(3): 229–235.
8. HONÓRIO, M. H. ir kt. Effect of Acidic Challenge Preceded by Food Consumption on Enamel Erosion. Iš *European Journal of Dentistry* [interaktyvus]. 2010, [nr.]. 4 [žiūrėta 2019 m. vasario 17 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2948745/pdf/dent04_p412.pdf>.
9. JOINER, A. ir kt. A Review of Tooth Colour And Whiteness. *Journal of dentistry* [interaktyvus], 2008, [nr.]. s2–s7. [žiūrėta 2019 m. sausio 29 d.]. Prieiga per internetą: <<http://www.endoexperience.com/documents/Joiner3.pdf>>.

10. KARBAUSKAITĖ, L. *Mineralinio trioksido agregato poveikis danties vainiko spalvai: spektrofotometrinė analizė ir prevencija*. Baigiamasis darbas [interaktyvus]. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Kaunas, 2018 [žiūrėta 2019 m. sausio 19 d.]. Prieiga per internetą: <<https://publications.lsmuni.lt/object/elaba:27996417/index.html>>.
11. KAZAKEVIČIENĖ, I. *Garliavos pirminės sveikatos priežiūros centre registruotų mokinių burnos sveikata ir dantų būklės pokyčiai per vienerius metus*. Baigiamasis darbas [interaktyvus]. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Kaunas, 2017 [žiūrėta 2019 m. vasario 16 d.]. Prieiga per internetą: <<https://publications.lsmuni.lt/object/elaba:22588561/>>.
12. LAURINAVIČIŪTĖ, I. *Padidėjusio dantų jautrumo paplitimas tarp LSMU medicinos studentų bei dantų jautrumą predisponuojančių veiksnių analizė*. Baigiamasis darbas [interaktyvus]. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Kaunas, 2018 [žiūrėta 2019 m. vasario 17 d.]. Prieiga per internetą: <<https://publications.lsmuni.lt/object/elaba:27998607/27998607.pdf>>.
13. LI, Y.; GREENWALL, L. Safety issues of tooth whitening using peroxide-based materials. Iš *British Dental Journal* [interaktyvus]. 2013, [nr.]. 215, p. 29-34 [žiūrėta 2019 m. gegužės 13 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.nature.com/articles/sj.bdj.2013.629.pdf>>.
14. MAČIUIITYTĖ, G. *Šypsenos estetikos įtaka žmogaus psichosocialinei būsenai*. Baigiamasis darbas [interaktyvus]. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Kaunas, 2017 [žiūrėta 2019 m. sausio 19 d.]. Prieiga per internetą: <<https://repository.lsmuni.lt/handle/1/33096>>.
15. MANUEL, S. T., ABHISHEK, P., KUNDABALA, M. Etiology of tooth discoloration- a review. Iš *Nig Dent J* [interaktyvus]. 2010, [nr.]. 18(2) [žiūrėta 2019 m. kovo 9 d.]. Prieiga per internetą: <http://eprints.manipal.edu/1970/1/21._Nig_Dent_J._2010_etio_discolo.pdf>.
16. MATIS, B. A. ir kt. White Diet: Is It Necessary During Tooth Whitening? Iš *Operative Dentistry* [interaktyvus]. 2015, [nr.]. 40(3), p. 235-240 [žiūrėta 2019 m. vasario 19 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.jopdentonline.org/doi/pdf/10.2341/14-019-LIT>>.
17. MATIS, B. A.; COCHRAN, M. A.; ECKERT G. Review of the Effectiveness of Various Tooth Whitening Systems. Iš *Operative Dentistry* [interaktyvus]. 2009, [nr.]. 34(2), p. 230-235 [žiūrėta 2019 m. balandžio 14 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.jopdentonline.org/doi/pdf/10.2341/08-74>>.
18. MEHROTRA, V. ir kt. Tell Tale Shades Of Discolored Teeth-A Review. Iš *Indian Journal of Dental Sciences* [interaktyvus]. 2014 [nr.]. 6(2) [žiūrėta 2019 m. kovo 19 d.]. Prieiga per internetą: <http://archieive.ijds.in/article-pdf-VISHAL_MEHROTRA_ASHEESH_SAWHN_Y_IRA_GUPTA_ROHIT_GUP-655.pdf>.
19. NEWTON, J.T.; PRABHU, N.; ROBINSON, P.G. The impact of dental appearance on the appraisal of personal characteristics. Iš *Int J Prosthodont* [interaktyvus]. 2002, [nr.]. 51, p.

- 282-286 [žiūrėta 2019 m. kovo 25 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.researchgate.net/publication/10581201_The_impact_of_dental_appearance_on_the_appraisal_of_personal_characteristics>.
20. ONTIVEROS, J. ir kt. Color change of vital teeth exposed to bleaching performed with and without supplementary light. *Journal of dentistry* [interaktyvus], 2009, [nr.] 32 [žiūrėta 2019 m. sausio 29 d.]. Prieiga per internetą: <<https://coadental.cl/uploads/Archivo59.pdf>>.
 21. PERDIGÃO, J.; BARATIERI, L. N.; ARCARI, G. M. Contemporary Trends And Techniques In Tooth Whitening: A Review. Iš *Practical Procedures and Aesthetic Dentistry* [interaktyvus]. 2004, [nr.] 16(3), p. 185-210 [žiūrėta 2019 m. balandžio 14 d.]. Prieiga per internetą: <https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Perdigao2/publication/8507353_Contemporary_trends_and_techniques_in_tooth_whitening_A_review/links/00b7d51cef90f6cf72000000/Contemporary-trends-and-techniques-in-tooth-whitening-A-review.pdf>.
 22. PRATOMO, A. H. ir kt. Effect on tooth discoloration from the coffee drink at various smoke disposal during coffee bean roasting. Iš *Journal of Physics* [interaktyvus]. 2018, vol. 1073 [žiūrėta 2019 m. vasario 19 d.]. Prieiga per internetą: <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1073/3/032031/pdf>>.
 23. PRICE, R. B. T; SEDAROUS, M.; HILTZ, G. S. The pH of tooth-whitening products. Iš *Journal of the Canadian Dental Association* [interaktyvus]. 2000, [nr.] 66(8), p. 421-426 [žiūrėta 2019 m. gegužės 13 d.]. Prieiga per internetą: <<http://cda-adc.ca/JCDA/vol-66/issue-8/421.pdf>>.
 24. RAMESH, M. ir kt. The effect of fluorosis on human teeth under light microscopy: A cross-sectional study. Iš *Oral Maxillofac Pathol.* 2017, [nr.] 21(3), p. 345–350.
 25. RATZMANN, A. ir kt. Assessing the effect of multibracket appliance treatment on tooth color by using electronic measurement. Iš *Head & Face Medicine* [interaktyvus]. 2018, [nr.] 14(1) [žiūrėta 2019 m. sausio 19 d.]. Prieiga per EBSCO Publishing.
 26. REIBEIL, J. Tobacco and oral diseases. Iš *Med Princ Pract* [interaktyvus]. 2003, [nr.] 12(1), p. 22-32 [žiūrėta 2019 m. vasario 25 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.karger.com/Article/Pdf/69845>>.
 27. RIKOWSKI, A.; GRAMMER, K. Human body odour, symmetry and attractiveness. Iš *Proceedings of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences* [interaktyvus]. 1999, [nr.] 266, p. 869-874 [žiūrėta 2019 m. balandžio 1 d.]. Prieiga per internetą: <<https://royalsocietypublishing.org/doi/pdf/10.1098/rspb.1999.0717>>.
 28. SILVA, G. ir kt. Dental esthetic self-perception of Brazilian dental students. Iš *RSBO Revista Sul-Brasileira de Odontologia* [interaktyvus]. 2012, [nr.] 9(4), p. 375-381 [žiūrėta 2019 m. balandžio 1 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.redalyc.org/html/1530/153024697004/>>.

29. ŠAUČIUVĖNAITĖ, E. *Pacientų nuomonė apie esminius šypsenos estetikos kriterijus*. Baigiamasis darbas [interaktyvus]. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Kaunas, 2017 [žiūrėta 2019 m. sausio 16 d.]. Prieiga per internetą: <<https://publications.lsmuni.lt/object/elaba:5194340/>>.
30. TAN, B. L. ir kt. Effect of Beverages on Color and Translucency of New Tooth-Colored Restoratives. Iš *Operative Dentistry* [interaktyvus]. 2015, [nr.]. 40(2), p. E56-E65 [žiūrėta 2019 m. vasario 19 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.jopdentonline.org/doi/pdf/10.2341/149027-L>>.
31. TREDWIN, C. J. ir kt. Hydrogen peroxide tooth-whitening (bleaching) products: Review of adverse effects and safety issues. Iš *British Dental Journal* [interaktyvus]. 2006, [nr.]. 200, p. 371-376 [žiūrėta 2019 m. gegužės 13 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.nature.com/articles/4813423.pdf>>.
32. TUBINAITĖ, A.; MAČIULYTĖ, K. Veiksnių, turinčių įtakos šypsenos estetikai, vertinimas skaitmeninės šypsenos analizės būdu. Iš *Stominfo*, 2016, [nr.]. 5, p. 40-43 [žiūrėta 2019 m. gegužės 14 d.].
33. WATTS, A.; ADDY, M. Tooth discolouration and staining: a review of the literature. Iš *British Dental Journal* [interaktyvus]. 2001, [nr.]. 190, p. 309-316 [žiūrėta 2019 m. vasario 15 d.]. Prieiga per internetą: <<https://www.nature.com/articles/4800959.pdf>>.

PRIEDAI

Gerbiamasis, -oji

Kviečiu dalyvauti anoniminėje apklausoje, baigiamojo darbo „Jaunų žmonių požiūris į dantų spalvos pokyčius“ tyrimui atlikti. Šia anketa siekiu išsiaiškinti Jūsų požiūrį į dantų spalvą ir dantų balinimą. Pasirinkite Jūsų nuomonei tinkantį atsakymą ir pažymėkite „X“ arba įrašykite savo nuomonę.

Burnos higienos studijų programos studentė Skaistė Pranytė

1. Jūsų lytis:

☐ Vyras ☐ Moteris

2. Jūsų studijų programa: (įrašykite).....**3. Amžius:** (įrašykite).....**4. Pažymėkite, kuriam iš šių teiginių pritarate?** (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Gražus, tobulas kūnas palengvina bendravimą su bendraamžiais
☐ Jei jaunas žmogus turi gražų, tobulą kūną, jam lengviau sekasi profesinėje veikloje
☐ Jei jaunas žmogus atitinka vyraujančius kūno grožio standartus, jam lengviau apskritai gyvenime
☐ Neturi įtakos jauno žmogaus gyvenime
☐ Kita

5. Ar pritarate, kad patrauklumas ir grožis – gyvenimo sėkmės garantas? (pasirinkite vieną ats.)

☐ Taip ☐ Ne ☐ Neturite nuomonės ☐ Kita (parašykite).....

6. Kas Jūsų nuomone lemia asmens patrauklumą? (pasirinkite du atsakymus)

- ☐ Vidinės savybės, bendravimas ☐ Pasitikėjimas savimi ☐ Tobulos kūno formos ☐ Madinga apranga
☐ Kita

7. Kaip įvertintumėte šiuos asmens fizinius trūkumus? (pažymėkite po vieną atsakymą)

Teiginiai	Labai svarbu, atkreipte dėmesį	Atkreipte dėmesį, bet nenuvertinate	Tai tikrai nėra trūkumas	Manote, kad didelis išvaizdos minusas
Negraži nosis				
Negražios akys				
Atlėpusios ausys				
Geltoni (rudi) dantys				
Dantų trūkumas, protezai, netaisyklingas sąkandis				
Šypsena				
Viršsvoris				

8. Koks Jūsų požiūris į jaunystės ir grožio kultą apėmusį visą pasaulį? (pasirinkite vieną atsakymą)

☐ Teigiamas ☐ Neigiamas ☐ Neturite nuomonės ☐ Kita (parašykite).....

9. Kiek Jums svarbi Jūsų burnos sveikata? (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Galvojate ir ja patenkintas
☐ Galvojate apie ją retkarčiais
☐ Nerimaujate, kad burnos sveikata nepakankamai gera
☐ Manote, kad kol kas tai nereikšmingas dalykas
☐ Niekada apie ją negalvojate

10. Kiek Jums svarbi informacija apie dantų spalvą? (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Nuolat domitės ta tema
☐ Mielai perskaitote informaciją, jei ji patenka Jums į rankas
☐ Išklausote informaciją, bet ji jus retai sudomina
☐ Nuobodžios tokios temos, nes tai neįdomu

11. Ką norėtumėte pakeisti: (išdėstykite pagal eiliškumą)

- ☐ Dantų spalvą
☐ Ištiesinti dantis
☐ Sumažinti tarpus
☐ Pakeisti dantų formą
☐ Nieko nekeisti

12. Kaip vertinate savo dantų spalvą? (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Pageltę ☐ Rudi ☐ Pilki ☐ Dėmėti ☐ Negražios plombos ☐ Balti, gražūs, sveiki dantys ☐ Kita

13. Kaip vertinate savo dantų spalvą, palyginus su savo bendraamžiais? (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Atrodo geriau
- ☐ Nesiskiria nuo kitų
- ☐ Atrodo prasčiau nei kitų
- ☐ Atrodo labai prastai
- ☐ Kita

14. Ar aplinkiniai yra kritiškai atsiliepę apie Jūsų dantų spalvą ? (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Taip, labai dažnai
- ☐ Dažnai
- ☐ Retai
- ☐ Niekada

15. Ar aplinkiniai gyrė, sakė komplimentus apie Jūsų dantų spalvą? (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Taip, labai dažnai
- ☐ Dažnai
- ☐ Retai
- ☐ Ne

16. Ar manote, kad Jūsų patrauklumas priklauso nuo dantų spalvos? (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Iš dalies, taip
- ☐ Abejojate
- ☐ Ne
- ☐ Kita

17. Kokias priemones taikote, norėdamas pagerinti dantų spalvą? (pasirinkite 3 atsakymus)

- ☐ Dažnai valotės dantis
- ☐ Naudojate balinančias pastas
- ☐ Nenaudojate dantis dažančio maisto (kavos, raudono vyno ir kt.)
- ☐ Nerūkote
- ☐ Naudojate įvairias balinančias dantis priemones, kaip pvz. ir pan.
- ☐ Nesistengiate keisti dantų spalvos
- ☐ Naudojate kitas priemones (parašyti)

18. Užpildykite lentelę (pažymėkite po vieną atsakymą, kiekvienoje eilutėje)

Teiginiai	Pritariate	Nepritariate	Sunku pasakyti
Dantų spalva yra svarbi estetinė detalė			
Šypsotis reikia taip, kad matytųsi dantys			
Šypsotis reikia santūriai, tada nebus problemų dėl dantų spalvos			
Laisvai bendrauti, kartais trukdo prasta dantų spalva			
Prasta dantų spalva parodo, kad nesirūpina burnos sveikata			

19. Ar kada nors teko koreguoti dantų spalvą? (pasirinkite vieną atsakymą, jei atsakėte „neteko“ praleiskite 20 klausimą)

- ☐ Neteko
- ☐ 1 kartą
- ☐ Keletą kartų
- ☐ Kita

20. Jeigu teko, kokių būdu balinote dantis? (pasirinkite tinkamus atsakymus)

- ☐ Dantų balinimas lazeriu
- ☐ Dantų balinimas su lempa
- ☐ Dantų balinimas kapomis
- ☐ Dantų balinimas juoste
- ☐ Balinamasis dantų pieštukas
- ☐ Kita

21. Kaip Jūs manote ar dantų balinimas kenkia dantims? (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Taip
- ☐ Ne
- ☐ Priklauso nuo balinimo metodo
- ☐ Kita

22. Ką esate girdėję apie balinimą? (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Žinote daug dantų balinimo metodų
- ☐ Nieko nežinote
- ☐ Girdėjote, bet nieko konkretaus
- ☐ Kita

23. Kuris balinimo būdas, Jūsų žiniomis atrodo efektyvesnis? (pasirinkite vieną atsakymą)

- ☐ Namuose
- ☐ Profesionalo kabinete
- ☐ Abu efektyvūs
- ☐ Sunku pasakyti
- ☐ Neturite nuomonės

24. Kas Jūsų nuomone labiausiai skatina šių dienų „Holivudinę šypseną“ (baltų dantų etalono) populiarumą jaunimo tarpe? (pasirinkite 3 atsakymus)

- ☐ Televizija
- ☐ Kino filmai
- ☐ Garsenybės
- ☐ Populiarūs žurnalai
- ☐ Muzikiniai klipai
- ☐ Viešieji renginiai
- ☐ Internetas
- ☐ Bendraamžiai
- ☐ Kita

Dėkoju už atsakymus