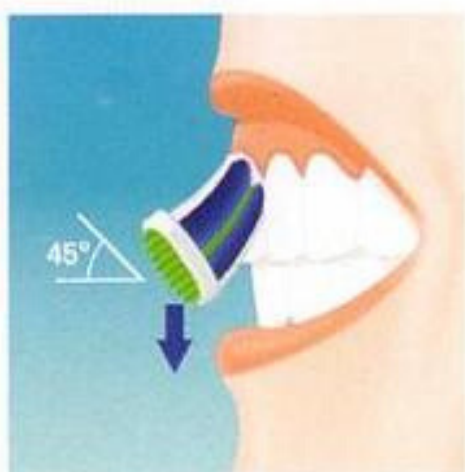


TRENING HIGIENICZNY 4

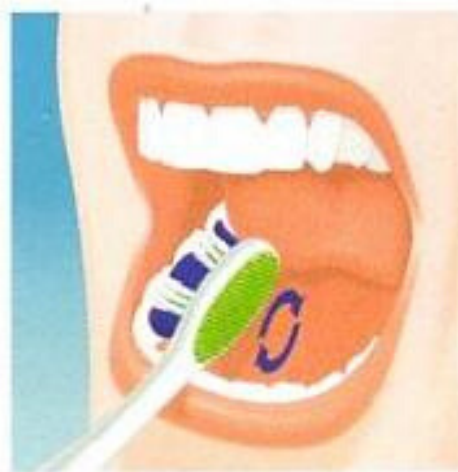
HIGIENA JAMY USTNEJ

Zęby myjemy codziennie i wydaje nam się, że doskonale wiemy, jak to robić. Okazuje się jednak, że niewiele osób myje zęby poprawnie. Ta sztuka nie jest wcale taka łatwa. Aby dotrzeć do wszystkich zakamarków i dokładnie umyć zęby, należy poświęcić tej procedurze trochę czasu. Szybkie przemycie lub wypłukanie zębów nie przynosi dobrego efektu. Warto zatem pamiętać, że regularne i dokładne mycie zębów może uchronić przed próchnicą i innymi chorobami zębów i dziąseł. Jak poprawnie myć zęby?

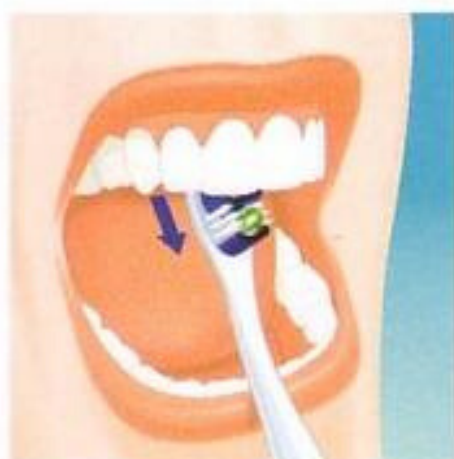




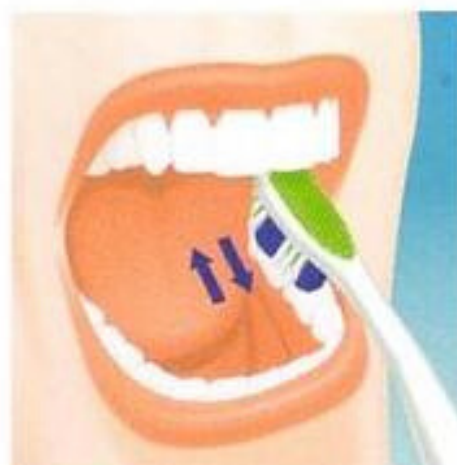
Ustaw szczoteczkę pod kątem 45° do linii dziąseł i czyść ruchami wymiatającymi lub obrotowymi zaczynając od krawędzi dziąseł



Wykonując okrężne ruchy szczotkuj tylne zęby za pomocą wydłużonych włókien na końcu główki szczoteczki



Czyść wewnętrzne powierzchnie zębów wykonując wymiatające lub okrężne ruchy w górę i w dół



Używając podwyższonych pęczków włókien szczoteczki czyść powierzchnie żujące delikatnymi ruchami posuwistymi do przodu i do tyłu

ZŁOTE ZASADY MYCIA ZĘBÓW

- Myjemy zęby przynajmniej dwa razy dziennie, rano i tuż przed pójściem spać.
- Zęby myjemy ruchami okrężno - wymiatającymi.
- Najskuteczniej ściera nalot szczoteczka twarda. Jednak może podrażniać dziąsła. Dlatego lepiej jest używać takiej o średniej twardości, a nawet miękkiej, zwłaszcza jeśli dziąsła są bardzo wrażliwe
- Dobierz odpowiednią pastę do zębów- np. ściągającą dziąsła, jeżeli masz z nimi problem, zapobiegającą krwawieniu, jeśli dziąsła krwawią itp.
- Za każdym razem zęby trzeba szczotkować je co najmniej przez 2 minuty.
- Nawet jeśli nie bolą Cię zęby, raz na pół roku udaj się do dentysty na wizytę kontrolną.
- Nie zapomnij wyczyścić języka- standardowe szczoteczki zazwyczaj mają na odwrocie główki gumowe wypustki. Wykonuj nimi ruchy od tyłu języka do przodu, a pozbędziesz się z jego powierzchni bakterii, które m.in. wpływają na nieświeży zapach z ust.
- Resztki jedzenia z przestrzeni międzyzębowych usuniesz nicią dentystyczną, delikatnie przesuwając ją w górę i w dół.