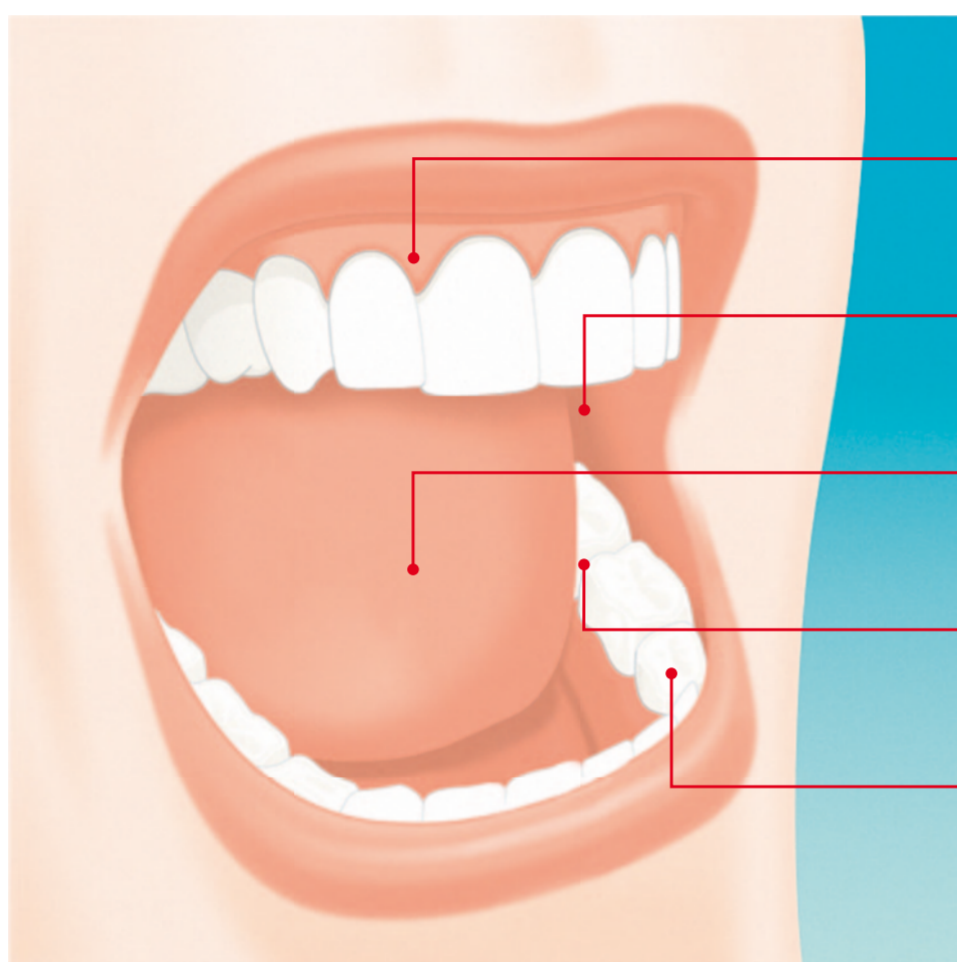


Čistenie celej ústnej dutiny



Okrem pravidelných zubných prehliadok existuje niekoľko jednoduchých pravidiel, ktorých dodržiavaním je možné výrazne obmedziť vznik zubného kazu, zápalu ďasien a iných problémov súvisiacich so starostlivosťou o ústnu dutinu:



- 1 Na okraji ďasien nachádzame prítomné mikroorganizmy.
- 2 Na sliznici líc sa hromadia baktérie.
- 3 Povrch jazyka je osídlený baktériami a kvasinkami.
- 4 Baktérie sa množia v ťažko dostupných miestach.
- 5 Na zubnej sklovine sa objavuje zafarbenie.

Čistite si zuby a ďasná najmenej dvakrát denne (najlepšie po každom jedle). Poradte sa o správnej technike s odborníkom.



Vonkajší povrch zubov

Aby ste očistili vonkajší povrch zubov, opríte si kefku o zuby špicatými štetinkami pod uhlom 45° a stierajte smerom od ďasien ku korunke zubov.



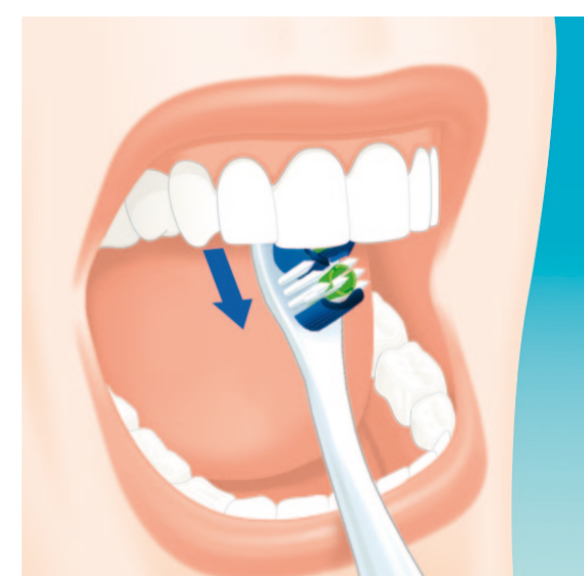
Vnútrorná plocha zadných zubov

Aby ste vyčistili vnútrornú plochu zadných zubov, priložte štetinky kefky ku okraju ďasien a čistite rovnakým spôsobom ako vonkajší povrch zubov.



Žuvacie povrchy

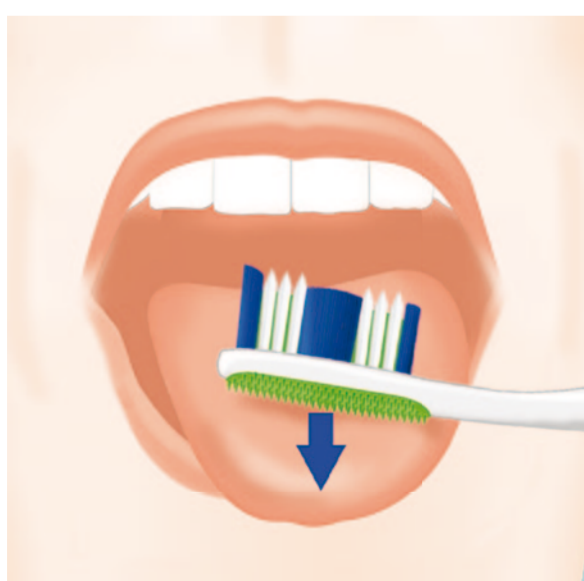
Aby ste vyčistili povrchy zubov, na ktorých hryziete, čistite ich jemnými pohybmi dopredu a dozadu a hrotom s dlhšími štetinkami čistite zadné zuby.



Vnútrorná strana predných zubov

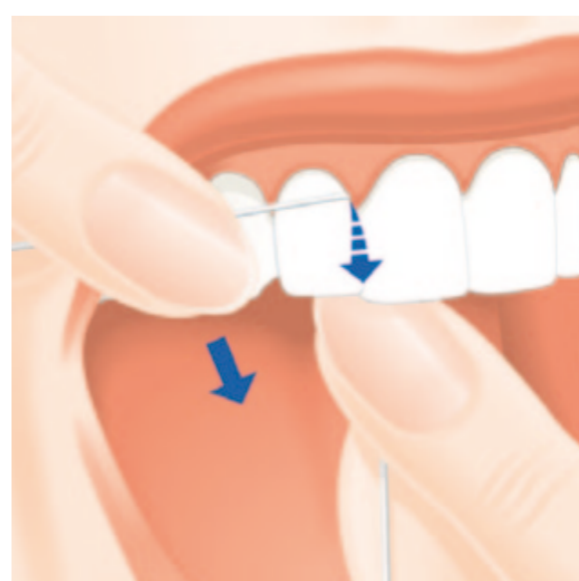
Aby ste vyčistili vnútrornú stranu predných zubov, čistite ich krátkymi pohybmi smerom od ďasien ku korunke zubov pomocou hrotu zubnej kefky jednotlivo každý zub zvlášť.

Čistite si jazyk dvakrát denne po dobu aspoň 10 sekúnd.



Čistenie jazyka

Vďaka čisteniu jazyka smerom od jeho zadnej časti ku špičke odstránite baktérie a predídete vzniku nepríjemného zápachu z úst.



Čistenie zubnou niťou

Prípravte si asi 30–45 cm zubnej nite, namotajte si ju na prostredníky a pomocou ukazováka a palca posúvajte niť po obvodoch zubov jemne nahor a nadol (nikdy nepoužívajte rezavý pohyb), pre sánku potom pomocou obidvoch ukazovákov pre všetky zuby. Pre každý zub sa používa čistý kúsok nite, takže sa musí medzi prostredníkmi vždy kúsok posunúť, aby ste odstránili zubný plak a zvyšky jedla. Poradte sa o správnej technike s odborníkom.