

Čo by ste mali vedieť o čistení zubov



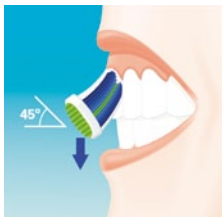
Colgate

VÁŠ PARTNER V STAROSTLIVOSTI O ÚSTNU DUTINU

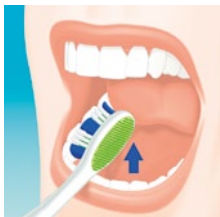
www.colgate.com

Ako si správne čistiť zuby?

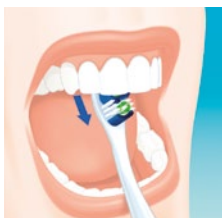
Čistite si zuby najmenej 2 minúty, tzn. 30 sekúnd každý kvadrant úst každé ráno a večer.



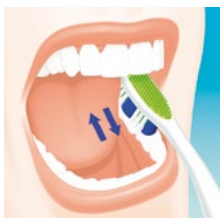
Oprite si kefku o zuby kónickými (špicatými) štetinkami pod úhľom 45° a stierajte smerom od línie ďasna ku korunke zuba



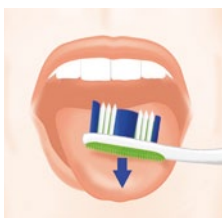
Vnútrnú plochu každého zuba si vyčistíte rovnakým spôsobom ako vonkajší povrch zubov. Pre vyčistenie vnútornej plochy zadných zubov použite zvýšenú čistiacu špičku kefky



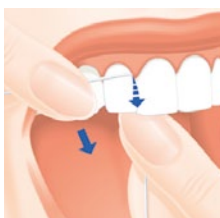
Vnútrnú stranu predných zubov čistíte krátkymi pohybmi smerom od ďasien ku korunke zubov pomocou hrotu zubnej kefky



Kónické štetiny použite na vyčistenie žuvacích povrchov, čistite ich jemnými pohybmi dopredu a dozadu



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



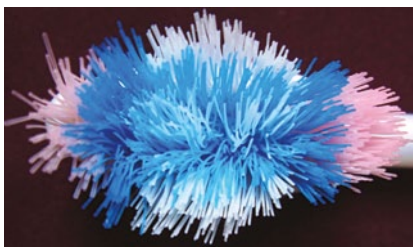
Zubná niť na odstránenie zvyškov jedla a zubného povlaku z medzizubných priestorov. Pílovitým pohybom zavedte medzi zuby časť dentálnej nite a ohnite ju do tvaru „C“ okolo zuba, jemne posúvajte niť nahor a nadol po obvode každého zuba

Akú zubnú kefku by som mal používať?

- Väčšina zubných lekárov sa zhodne na tom, že zubný povlak a nečistoty z Vašich zubov najlepšie odstráni zubná kefka s mäkkými alebo stredne tvrdými štetinkami.
- Čo sa týka typu rukoväte, tvaru hlavy a druhu štetiniek, zvolte zubnú kefku, ktorá vám umožňuje jednoduché vyčistenie všetkých zubov a je pre Vás pohodlná.
- Zubná kefka s čističom jazyka a stien ústnej dutiny, pretože 80% všetkých ústnych baktérií nie je na zuboch.
- Elektrické kefky sú častou a dobrou alternatívou. Pomáhajú k účinnému vyčisteniu najmä tým ľuďom, ktorí majú problémy s čistením alebo majú obmedzenú hybnosť.
- Spýtajte sa svojho lekára, aká zubná kefka je vhodná práve pre Vás. Napríklad, ak trpíte citlivosťou zubov, mala by Vám byť odporúčaná zubná kefka s ultra jemnými štetinkami.

Ako často by som si mal svoju zubnú kefku meniť?

Zubnú kefku by ste si mali vymeniť vždy pokiaľ se objavia známky opotrebenia, najneskôr však po 3 mesiacoch. Je tiež veľmi dôležité si vymeniť zubnú kefku po každom infekčnom ochorení, akým je napr. angína, chrípka, zápal priedušiek, afty a ďalšie, pretože baktérie a vírusy sa udržujú vo vláknach kefy a môžu viesť k opakovanej infekcii.



Rozstrapkaná zubná kefka môže poraniť ďasná, nevyčistí zuby dostatočne a nedokáže ochrániť zuby pred zubným kazom

Prečo sú zubné kefký Colgate 360° tak výnimočné?



- Rada vysoko efektívnych zubných kefiék Colgate 360° poskytuje čistenie celých úst.
- Colgate 360° sú klinicky overené zubné kefký, ktoré odstraňujú viac povlaku a až o 96 % viac baktérií z úst.*



- **Colgate 360° Sensitive Pro-Relief**
je odporúčaný pre pacientov s citlivými zubami
- **Colgate 360° Pro-Gum Health**
je odporúčaný na problémy s ďasnami
- **Colgate 360° Surround**
odstraňuje viac zubného povlaku
- **Colgate 360° Original**
pre každodenné odstránenie povlaku z medzizubných priestorov

Ak si nie ste istí, aká kefka je vhodná práve pre vás, spýtajte sa svojho zubného lekára, popr. dentálnej hygieničky



* vs. čistenie zubov s obvyčajnou manuálnou zubnou kefkou.

Odporúčanie Vášho zubného lekára pre každodennú starostlivosť o Vaše zuby

Zubná kefka 360 ° pre zdravie a hygienu celej ústnej dutiny



■ Colgate 360° Sensitive Pro-Relief™

Pre pacientov trpiacich hypersenzitivitou dentínu



■ Colgate Total Pro-Gum Health

Pre pacientov s ochorením ďasien



■ Colgate 360° Surround

Pre každodennú starostlivosť proti zubnému kazu, odstraňuje ešte viac povlaku



■ Colgate 360° Original

Pre každodenné odstránenie povlaku z medzizubných priestorov



■ Colgate Total Pro-Gum Health Dentálna niť

Pre bezpečné čistenie medzizubných priestorov

Colgate

VÁŠ PARTNER V STAROSTLIVOSTI O ÚSTNU DUTINU

www.colgate.com

Pre podporu a vytváranie správnych návykov pri čistení ústnej dutiny u Vašich detí

Systém detských kefiek vyvinutých podľa odborných odporúčaní tak, aby vyhovovali veku dieťaťa, s farebnou značkou indikujúca správne dávkovanie zubnej pasty.



Colgate Smiles 2-6

Pre deti s mliečným
a zmiešaným chrupom

Colgate Smiles 6+

Pre deti v pokročilom štádiu
prerezávania zubov



Colgate Plax Magic 6+

Ústna voda, ktorá sa používa
pred čistením zubnou kefkou
– jemne sfarbuje zuby a zubný
povlak do modra, správnym
čistením zafarbenie
zmizne... ako kúzlo!