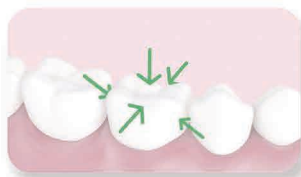


3 KROKI DO ZDROWEGO UŚMIECHU

___ 1 ___



Szczotkowanie jest podstawą codziennej pielęgnacji zębów, ale szczotkując jesteś w stanie dokładnie oczyścić **zaledwie 3 z 5 powierzchni** Twoich zębów.

___ 2 ___



Aby wyczyścić pozostałe 2 powierzchnie należy **codziennie** używać szczoteczki międzyzębowej, gumowego czyszcika lub nitki stomatologicznej.

___ 3 ___



Ostatnim krokiem jest płukanie jamy ustnej łagodnym płynem, który dostarczy substancje aktywne wszędzie tam, gdzie nie dotarła pasta podczas szczotkowania zębów.

SUNSTAR
G·U·M[®]

ActiVital[®]

Codzienna pielęgnacja nigdy nie była tak **łatwa i przyjemna!**

Szukaj w dobrych aptekach i drogeriach



 GUM Polska

 @GUMpolska

 www.sunstarGUM.pl

SUNSTAR
G·U·M[®]

**JAK PRAWIDŁOWO
DBAĆ O ZDROWIE
JAMY USTNEJ**



JAK SZCZOTKOWAĆ ZĘBY

1



Ustaw szczoteczkę pod kątem **45 stopni** do powierzchni zębów. Przyłóż szczoteczkę do linii dziąseł i **wykonuj delikatne, krótkie ruchy** wprowadzając

końcówki włosa poniżej linii dziąseł. Oczyszczaj w ten sposób 2-3 zęby na raz.

2



Następnie wykonaj **ruch wymiatający** od linii dziąseł w kierunku koron zębów oczyszczając przestrzenie pomiędzy zębami. Wykonując punkty 1 oraz 2

oczyszć wszystkie zęby, zarówno od strony wewnętrznej jak i zewnętrznej.

3



Aby oczyścić wewnętrzne strony przednich zębów trzymaj szczoteczkę prostopadle i szczotkuj **od wewnątrz do zewnątrz jamy ustnej**.

4



Na koniec wyszczotkuj **powierzchnie żujące** ruchem w przód i w tył, wzdłuż linii zębów. Pamiętaj również o oczyszczeniu języka.

JAK NITKOWAĆ ZĘBY

1



Oderwij **35-40 cm** nici i nawiń dłuższą część na środkowy palec lewej ręki, a krótszą część na środkowy palec prawej ręki, pozostawiając ok 4 cm pomiędzy palcami. Chwyć ten fragment **palcami wskazującymi oraz kciukami**.

2



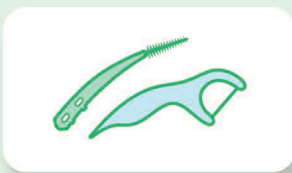
Delikatnie wsuń nić pomiędzy zęby. Uważaj aby nie zrobić tego zbyt gwałtownie ponieważ może to spowodować podrażnienie dziąsła. **Delikatnie przesunij nić w górę i w dół po powierzchni zęba**.

3



Delikatnie wsuń nić poniżej linii dziąseł. Nie zapomnij o zębach po obu stronach przestrzeni międzyzębowej. Przechodząc do kolejnej przestrzeni **odwiń świeżą nić z palca jednej ręki, a nadmiar nici nawiń na palec drugiej ręki**.

4



Jeżeli nitkowanie jest dla Ciebie zbyt trudne lub czasochłonne wypróbuj flossery lub szczoteczki do przestrzeni międzyzębowych.

JAK STOSOWAĆ SZCZOTECZKI MIĘDZYZĘBOWE

1



Optymalne połączenie łatwości użycia oraz efektywności w usuwaniu płytki bakteryjnej zapewniają szczoteczki do przestrzeni międzyzębowych.

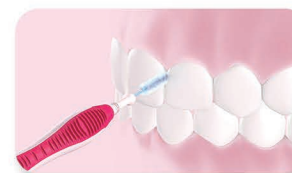
Przy bardzo ciasnych przestrzeniach pomiędzy zębami skorzystaj z nici dentystycznej.

2



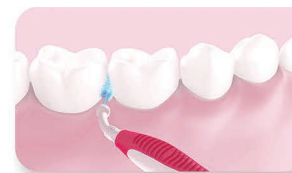
Szczoteczki i czyściki są dostępne w wielu rozmiarach. Możesz potrzebować **więcej niż jednego rozmiaru**, w zależności od Twoich przestrzeni międzyzębowych.

3



Szczoteczka powinna wchodzić pomiędzy zęby z niewielkim oporem i dokładnie **wypełniać przestrzeń**. Nie powinno się na siłę wprowadzać szczoteczki pomiędzy zęby. **Używaj prostych ruchów w przód i w tył** aby oczyścić całą przestrzeń międzyzębową.

4



Nie zapomnij oczyścić tylnych zębów. Głównie niektórych szczoteczek **można zginać** ułatwiając wprowadzenie ich w tylne przestrzenie. Wolisz skorzystać z gumowych czyścików międzyzębowych? Technika czyszczenia jest taka sama!

Dowiedz się więcej i zobacz filmy instruktażowe na health.sunstarGUM.com/jak-dbac

