



JAK PRAWIDŁOWO SZCZOTKOWAĆ ZĄBKI?

1



- Szczotkuj ząbki i dziąsła ruchem wymiatającym. Górne ząbki ruchem od góry do dołu, a dolne zęby umyj od dołu do góry.

2



- Szczotkuj tak ząbki dolne i górne, przednie i te po bokach.

3



- Wyszczotkuj wewnętrzne powierzchnie tylnych zębów (trzonowych). Wykonuj okrężne ruchy. Nie szoruj za szybko ani nie używaj dużego nacisku. Oczyszć tak dolne i górne powierzchnie żujące.

4



- Następnie wypłuj pastę i wypłucz szczoteczkę.



www.polskamowiaaa.pl • www.klub-mleczaka.pl

Organizator:



POLSKIE TOWARZYSTWO
STOMATOLOGICZNE

Partnerzy:

POLSKA MÓWI
#aaa



20 marca - Światowy Dzień Zdrowia
i Higieny Jamy Ustnej

ZDROWA JAMA USTNA TO ZDROWY UMYŚŁ



NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

dbania o higienę jamy ustnej, które pomagają utrzymać zdrowe zęby i dziąsła, a także zapobiegają chorobom jamy ustnej:



Oczyszczenie przestrzeni międzyzębowych

Nitkowanie raz dziennie pomaga usunąć resztki jedzenia i płytkę nazębną z przestrzeni międzyzębowych, gdzie szczoteczka często nie dociera.



Regularne szczotkowanie zębów

Co najmniej dwa razy dziennie (rano i przed snem) przez co najmniej 2 minuty, używając pasty z fluorem. PAMIĘTAJ: Do szczotkowania zębów używaj szczoteczki z miękkim włosiem, a po szczotkowaniu nie płucz jamy ustnej wodą. Szczotkę wymieniamy co 3 miesiące i po chorobach związanych z jamą ustną.



Regularne wizyty u dentysty

Kontrolne wizyty co 6 miesięcy są kluczowe, ponieważ mogą wykryć wczesne objawy chorób i zapobiec poważniejszym problemom.



Unikanie słodczy i słodkich napojów

Ogranicz spożycie cukrów, które sprzyjają powstawaniu próchnicy. Słodkie napoje, zwłaszcza gazowane, mogą również niszczyć szkliwo. PAMIĘTAJ: Po zjedzeniu kwaśnych rzeczy lub po wymiotach nie szczotkujemy zębów przez 30 min. Dzięki temu unikniemy wcierania kwasu w szkliwo.



Odpowiednia technika szczotkowania

Instrukcja na ostatniej stronie.



Dbanie o język

Czyszczenie języka pomaga usuwać bakterie i resztki jedzenia, które mogą prowadzić do nieświeżego oddechu.



Zdrowa dieta

Bogata w wapń, witaminę D, fosfor oraz witaminy z grupy B jest ważna dla zdrowia zębów i dziąseł.



PIRAMIDA ŻYWIENIA

