

Για μια ζωή με υγιή δόντια και ούλα

... είναι απαραίτητο το συχνό και σωστό βούρτσισμα.

- Βουρτσίζετε τα δόντια σας τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα για 2 λεπτά με κατάλληλη οδοντόκρεμα και οδοντόβουρτσα.
- Καθαρίζετε τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια σας με οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια σύμφωνα με τις υποδείξεις του οδοντιάτρου σας.
- Χρησιμοποιείτε στοματικό διάλυμα για τουλάχιστον 30".
- Επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας τουλάχιστον 1 – 2 φορές το χρόνο για προληπτικό έλεγχο και σωστό επαγγελματικό καθαρισμό των δοντιών.
- Λανθασμένο βούρτσισμα μπορεί να προκαλέσει υφίζηση των ούλων και οδοντική υπερευαισθησία, ενώ δεν απομακρύνεται αποτελεσματικά και η μικροβιακή πλάκα.

Βουρτσίστε προσεκτικά κάθε τμήμα του στόματος ως εξής:



Τοποθετείστε την οδοντόβουρτσα με γωνία, έτσι ώστε οι τρίχες της οδοντόβουρτσας να πιέζονται ελαφρά μεταξύ ούλων και δοντιών και κάντε μικρές επιτόπιες δονήσεις. Επαναλάβετε για όλα τα πάνω και κάτω δόντια.



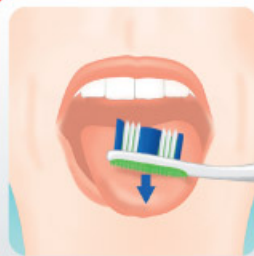
Στη συνέχεια βουρτσίστε με τον ίδιο τρόπο (μικρές επιτόπιες δονήσεις) τις εσωτερικές επιφάνειες των άνω δοντιών. Χρησιμοποιήστε την άκρη της οδοντόβουρτσας για να βουρτσίσετε πίσω από τα μπροστινά δόντια.



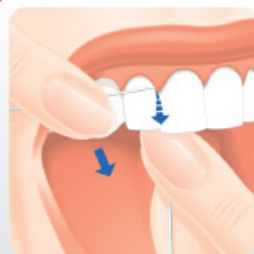
Κατόπιν βουρτσίστε με μικρές επιτόπιες δονήσεις και τις εσωτερικές επιφάνειες των κάτω δοντιών.



Μη ήπιες, παλινδρομικές κινήσεις (μπρος-πίσω) βουρτσίστε τις μασητικές επιφάνειες των δοντιών πάνω και κάτω.



Βουρτσίστε μαλακά τη γλώσσα σας, με κίνηση από πίσω προς τα εμπρός, για να απομακρύνετε τα μικρόβια και να φρεσκάρετε την αναπνοή σας.



Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια για τον αποτελεσματικό καθαρισμό των μεσοδοντιών (περιοχές ανάμεσα στα δόντια).