Cel: Wyczyścić bruzdę zębową



Prawidłowe szczotkowanie manualną szczoteczką do zębów

Szczegółowa instrukcja

Poniższe instrukcje mają pomóc w prawidłowym czyszczeniu zębów. Krótkie, okrężne ruchy, bez żadnego nacisku powoduję, że przyzwyczajamy się do nich. Trzeba jednak pamiętać, że tak jak przy jeździe na nartach, w tańcu, joggingu czy nordic walking, tak samo przy szczotkowaniu zębów: trening czyni mistrza. Poproś, aby Twój dentysta monitorował postępy Twojego szczotkowania.

System czyszczenia
Zawsze, tym samym schematem. Najpierw z zewnątrz, później wewnętrzna strona zębów, najpierw dolne zęby, a na końcu górne.

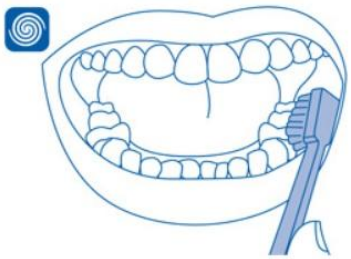
Małe, okrężne ruchy, bez nacisku
Pamiętaj, ta szczoteczka czyści Twoje zęby, nawet jeśli nie wywierasz nacisku. Bądź więc deilkatny.

Naucz się prawidłowo czyścić zęby

Dolny łuk zębowy

1. Położenie: zacznij od zewnętrznego, dolnego rzędu zębów. Pozycja: szczoteczka do zębów CS 5460 ultra soft dociera nawet do ostatniego trzonowca, połowa głowki szczoteczki na dziąśle, druga połowa na zębie. Szczoteczkę ułożyć ukośnie, pod kątem 45 stopni w kierunku dziąsła. To jest o wiele prostrze niż się wydaje: szczoteczka CS 5460 ultra soft posiada ośmiokątny kształt uchwytu, dzięki czemu łatwiej jest trzymać szczoteczkę pod odpowiednim kątem.

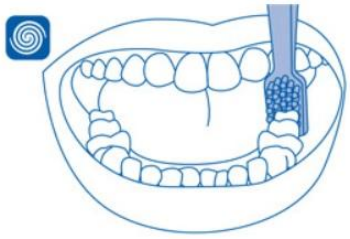




2. Po zewnetrznej stronie: teraz przesuń szczoteczkę, robiąc krótkie, okrężne ruchy od zębów trzonowych do zębów przednich, kontynuuj szczotkowanie aż do zębów trzonowych po drugiej stronie łuku. Skup się na każdym zębie oddzielnie i poświęc mu trochę czasu, od pięciu do dziesięciu okrężnych ruchów na zębie. Ostatnie zęby trzonowe szczotkuj okrężnymi ruchami, a następnie poprowadź szczoteczkę po wewnętrznej stronie dolnego łuku (rys. 3).

3. Po wewnętrznej stronie: prowadź szczoteczkę po zębach okrężnymi ruchami, z niewielkim naciskiem, aż do przeciwnych zębów trzonowych, skąd rozpocząłeś szczotkowanie (rys. 1).





Szczególne miejsce: za ostatnim dolnym trzonowcem

4. Wyczyść dokładnie powierzchnię ostatniego zęba trzonowego małymi okrężnymi ruchami. Ustaw szczoteczkę CS 5460 ultra soft w pozycji pionowej.

Szczególne miejsce: Wewnętrzna strona dolnych zębów przednich

5. Położenie: ustaw szczoteczkę CS 5460 ultra soft w pozycji pionowej, tak aby objąć wewnętrzną część przednich zębów oraz część dziąsła. Pod tym stromym kątem wykonuj małe, okrężne ruchy przesuwając szczoteczkę, najpierw po wewnętrznej stronie zębów, a następnie z drugiej strony. Obszar ten jest zbyt wąski, aby ułożyć szczoteczkę poziomo, dlatego też czyścimy w ten sposób. Jest to również powierzchnia, która wymaga szczególnie starannego oczyszczenia, ponieważ tuż poniżej przednich zębów znajdują się ślinianki, które są odpowiedzialne za wytwarzanie śliny. Jest to również obszar, w którym znacznie rozwija się płytka nazębna.





Górny łuk zębowy

6. Zewnętrzna strona: i znowu, zaczynasz od zewnętrznej strony ostatniego trzonowca. Ustaw szczoteczkę CS 5460 ultra soft pod kątem i kontynuuj czyszczenie jak opisano w pkt. 1), 2), 3). Utrzymuj główkę szczoteczki pod niewielkim kątem w kierunku dziąsła (około 45 stopni); wykonuj małe, koliste ruchy, od tylnych trzonowców, poprzez siekacze, aż do tylnych trzonowców po drugiej strony szczęki. Wykonuj małe, okrężne ruchy wokół zębów trzonowych i kontynuuj czyszczenie wewnętrznego łuku zębowego. Następnie wykonuj małe, okrężne ruchy, z niewielkim naciskiem, aż dojdziesz do zębów trzonowych, skąd rozpocząłeś szczotkowanie.

Szczególne miejsce: za ostatnim górnym trzonowcem

7. Wyczyść dokładnie powierzchnię ostatniego zęba trzonowego małymi okrężnymi ruchami. Ustaw szczoteczkę CS 5460 ultra soft w pozycji pionowej.





Szczególne miejsce: wewnętrzna strona górnych zębów przednich

8. Ustaw szczoteczkę pionowo, wykonuj koliste ruchy: wyczyść wewnętrzną stronę przednich siekaczy w taki sam sposób jak wewnętrzną stronę dolnych zębów, patrz na pkt. 4) i 5). Ustaw szczoteczkę CS 5460 ultra soft w pozycji pionowej, tak aby objąć wewnętrzną część przednich zębów oraz część dziąsła. Pod tym stromym kątem wykonuj małe, okrężne ruchy przesuwając szczoteczkę, najpierw po wewnętrznej stronie zębów, a następnie z drugiej strony

Powierzchnie żujące

9. Dzieci powinny w szczególności dokładnie oczyszczać powierzchnie żujące. Należy zacząć od tyłu, a następnie swoim rytmem, powoli wykonywać ruchy w przód i w tył. Z wiekiem ta potrzeba może się zmniejszyć. Jednak o tym może zadecydować w sposób indywidualny lekarz dentysta.



Każdy człowiek jest inny

Posiada różne usta, zęby, przestrzenie międzyzębowe. Z tego właśnie powodu optymalne narzędzia do czyszczenia zębów muszą być dopasowane do indywidualnej anatomii, wieku i zdolności każdego z nas. Poproś o radę i szkolenie swojego lekarza dentystę. Perfekcji, skuteczności i jednocześnie delikatnego szczotkowania zębów nie nauczysz się tylko poprzez czytanie o tym. Trening czymi mistrza!

Profesjonalna pomoc

Czy Twoje czyszczenie zębów jest regularnie sprawdzane przez dentystę? On będzie w stanie powiedzieć Ci dokładnie, które przestrzenie międzyzębowe wymagają nici dentystycznej, a do których idealnym rozwiązaniem będą szczoteczki międzyzębowe.