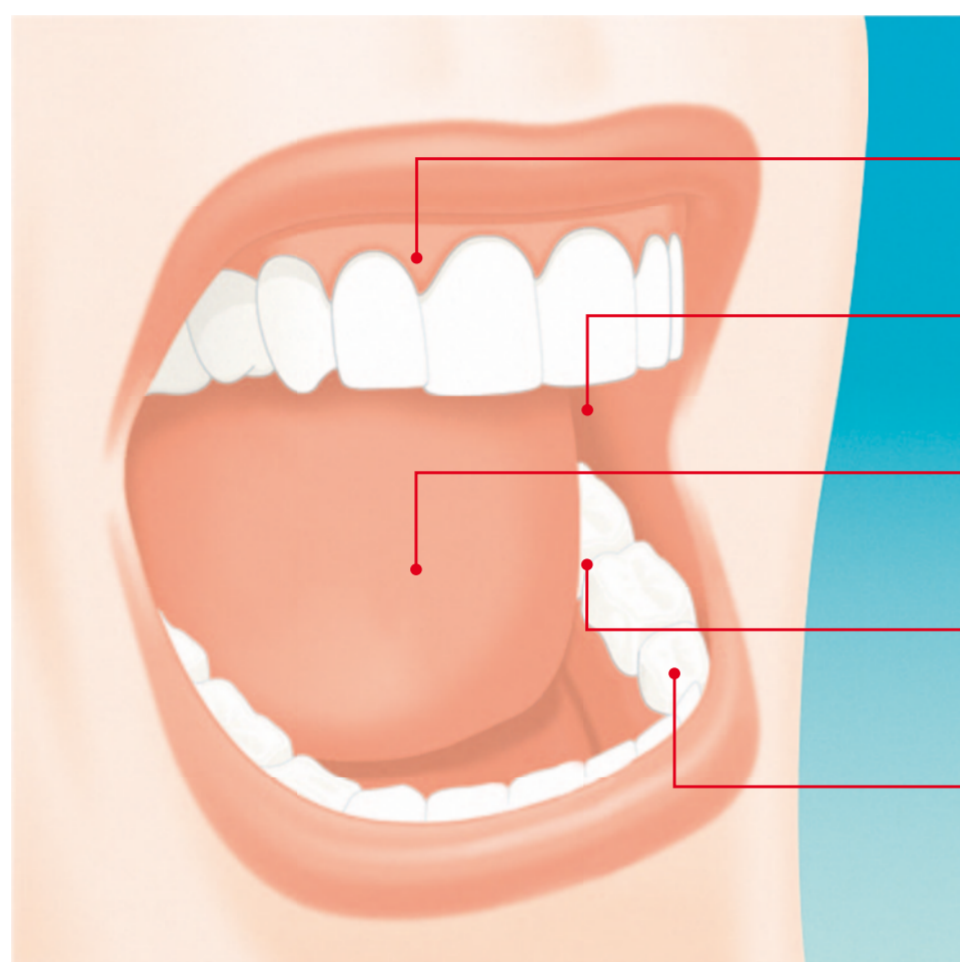


Čištění celé dutiny ústní



Kromě pravidelných zubních prohlídek existuje několik jednoduchých pravidel, jejichž dodržováním lze výrazně omezit vznik zubního kazu, zánětu dásní a jiných problémů souvisejících s péčí o dutinu ústní:



- 1 Bakterie se hromadí na okraji dásní.
- 2 Bakterie se hromadí na vnitřní straně tváří.
- 3 Na jazyku se hromadí bakterie.
- 4 Bakterie se množí v těžko dostupných místech.
- 5 Na zubní sklovině se objevuje zbarvení.

Čistěte si zuby a dásně nejméně dvakrát denně (nejlépe po každém jídle). Poradte se o správné technice s odborníkem.



Vnější povrch zubů

Abyste očistili vnější povrch zubů, opřete kartáček o zuby zašpičatělými štětinkami pod úhlem 45° a stírejte směrem od dásní ke korunce zubu.



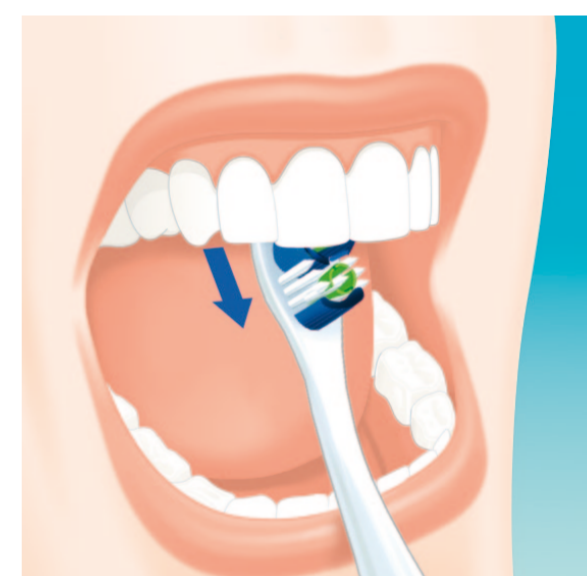
Vnitřní plocha zadních zubů

Abyste vyčistili vnitřní plochu zadních zubů, přiložte štětinky kartáčku k okraji dásní a čistěte stejným způsobem jako vnější povrch zubů.



Povrch zubů

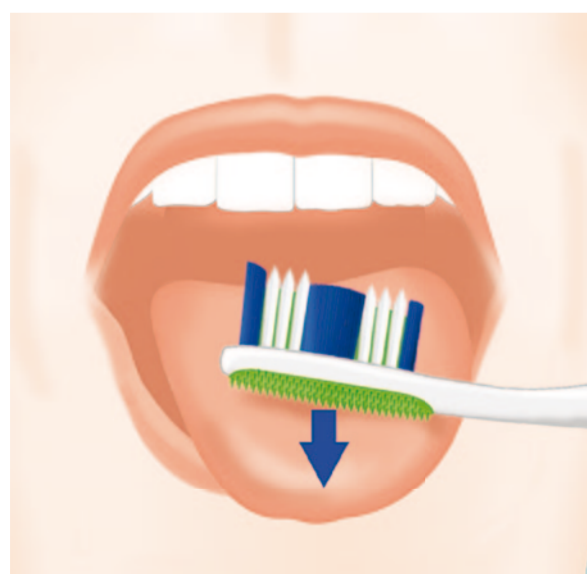
Abyste vyčistili povrch zubů, na kterých koušete, čistěte je jemnými pohyby dopředu a dozadu a špičkou s delšími štětinkami čistěte zadní zuby.



Vnitřní strana předních zubů

Abyste vyčistili vnitřní stranu předních zubů, čistěte je krátkými pohyby směrem od dásní ke korunce zubu pomocí špičky kartáčku.

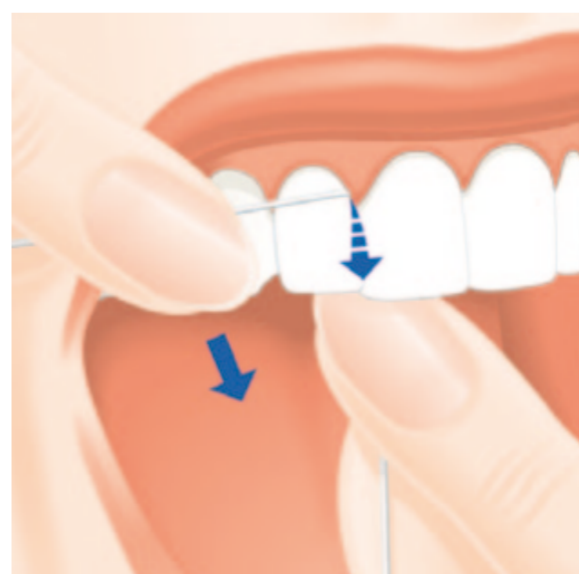
Čistěte si jazyk dvakrát denně po dobu alespoň 10 sekund.



Čištění jazyka

Díky čištění jazyka směrem od jeho zadní části ke špičce odstraníte bakterie a předejdete vzniku nepříjemného zápachu z úst.

Čistěte si mezizubní prostory mezizubním kartáčkem a dentální nití alespoň jednou denně.



Čištění zubní nití

Připravte si asi 30–45 cm zubní nitě, namotejte si ji na prostředníčky a pomocí ukazováčku a palce posunujte nit po obvodu zubu jemně nahoru a dolů (nikdy nepoužívejte řezavý pohyb), pro dolní čelist potom pomocí obou ukazováčků pro všechny zuby. Pro každý zub se používá čistý kousek nitě, takže se musí mezi prostředníčky vždy kousek posunout abyste odstranili zubní plak a zbytky jídla.