

Napotki za čiščenje zob

Tri zahteve za ustrezno ščetkanje zob:

- 1. mehka ščetka,**
- 2. zobna pasta s fluorom ter**
- 3. ustrezen kot in vzorec čiščenja.**

1.

Ščetka mora biti mehka, z zaobljenimi konicami in glavo, ki je dovolj majhna, da omogoča doseganje vseh predelov zob in ustne votline. Mehke ščetine omogočajo lažje odstranjevanje zobnih oblog pod robom dlesni, kjer se začne tudi parodontalna bolezen. Menjava zobne ščetke je potrebna vsake tri do štiri mesece.

Raziskave so pokazale, da so električne zobne ščetke z rotacijsko-oscilacijsko tehnologijo pri odstranjevanju zobnih oblog bolj učinkovite od drugih električnih oziroma mehanskih ščetk.

2.

Fluor v zobni pasti ojača zunanjo plast sklenine in s tem zmanjša možnost nastanka zobne gnilobe.

3.

Ščetko postavite pod kotom 45° glede na rob dlesni na mesto, kjer se zobje stikajo z dlesnijo in začnite izvajati krožne gibe. Ti krožni gibi naj zajamejo področje zoba, ki meji na dlesen, rob dlesni ter področje dlesni ob zobu. Zobne obloge se namreč zadržujejo na spodnji tretjini zoba (ob dlesni). Poleg tega s tem načinom dlesen tudi masiramo. Ko naredimo deset do petnajst krožnih gibov, premaknemo zobno ščetko za dolžino njene glave in postopek ponovimo. Očistite vse površine zob tako na lični strani kot na strani jezika. Grizne ploskve čistite s kratkimi gibi naprej in nazaj.

Na koncu očistite še jezik z gibi od korena proti konici jezika. Pri tem lahko daste na jezik tudi nekaj ustne vode. Čiščenje jezika omogoča odstranjevanje oblog, ki so vzrok slabega ustnega zadaha in omogočajo rast bakterij.

Zobe očistimo vsaj dvakrat dnevno.

Močnejši pritisk zobne ščetke ob zob ne bo zvečal učinkovitosti čiščenja, lahko pa povzroči umik dlesni od zoba in poškodbo zobne sklenine.