

## Nitkanje zob

Nitka je namenjena odstranjevanju zobnih oblog med zobmi. To so področja, kjer se najpogosteje začneta karies in parodontalna bolezen.

Zobe si je potrebno nitkati vsaj enkrat dnevno, pri čemer vrsta nitke ni pomembna. Izberite si tisto, ki vam najbolj ustreza.

Okrog sredinca si ovijte petdeset centimetrov dolg kos zobne nitke tako, da pustite prostih petnajst centimetrov. S palcem in kazalcem obeh rok primite nitko tako, da je med prsti ostane proste nekaj centimetrov. Z žagastimi gibi jo nežno potisnite med sosednjima zoboma proti dlesni. Ob dlesni nitko upognite okrog zoba in jo nežno premaknite pod rob dlesni. Sedaj začnite čvrsto premikati nitko gor do medzobnega stika in ponovno dol, da odstranite vse zobne obloge. Pri tem pazite, da si ne ranite dlesni. Ko bodo odstranjene vse zobne obloge, bo začela nitka škripati. Nato nitko izvlecite iz medzobnega prostora, pripravite nov čist del nitke in ponovite ves postopek ob sosednjem zobu. Premikajte se po ustih in očistite obe ploskvi vseh zob.

Če so mesta za nitko pretesna ali če se vam razcefra ali strže, na to opozorite zobozdravnika.