

Sfaturi pentru igiena bucală corectă acasă

Tipps für die richtige Mundhygiene zu Hause



Bayerische
LandesZahnärzte
Kammer

- 1 Spălați-vă dinții de două ori pe zi, de fiecare dată timp de două minute. Curățați spațiile dintre dinți cu ață dentară sau periuțe pentru spațiul dintre dinți.
- 2 Îngrijirea dinților începe odată cu ieșirea primului dințișor de lapte. Pentru copii există periuțe de învâțat speciale cu capul periuței scurt și îngust.
- 3 Copiii învață cel mai bine cum să își spele dinții prin metoda numită "KAI": se curăță mai întâi suprafața pe care se mestecă, apoi suprafețele exterioare și după aceea suprafețele interioare.
- 4 Rețineți că dinții copiilor trebuie curățați încă o dată de către dumneavoastră până spre sfârșitul claselor primare. Abia după aceea copiii stăpânesc atât de bine mișcările încât pot să-și spele singuri dinții.
- 5 Adulții ar trebui să-și spele dinții prin mișcări de măturare și scuturat. Acest lucru protejează gingia și îndepărtează cel mai bine depunerile de tartru [piatră].
- 6 Nu apăsați prea tare atunci când vă periați dinții pentru a nu răni gingia și gâtul dinților.
- 7 Înlocuiți cu regularitate periile de dinți. După ce v-ați vindecat de o răceală ar trebui să vă schimbați peria de dinți.
- 8 Folosiți ață dentară pentru a curăța spațiile dintre dinți. Când faceți acest lucru nu trageți doar ață dentară în sus și în jos. Adaptați firul rotunjimilor dinților pentru a curăța astfel și părțile posterioare [din spate] ale dinților.
- 9 Periuțele pentru spațiile dintre dinți există în diverse mărimi. Nu presați cu forța periutele în spațiul dintre dinți. Folosiți mărimea corespunzătoare de periută pentru spațiul dintre dinți.
- 10 Utilizați paste de dinți care conțin fluor: pentru adulți cu 1400 ppm fluor, iar pentru copii de până la doi ani, cu 500 ppm fluor și pentru copii cu vârsta între doi și șase ani, cu 1000 ppm fluor. Fluorul întărește smalțul dentar și face dinții mai rezistenți împotriva cariilor.
- 11 Puteți să fluorizați dinții în plus cu jeleu cu fluor. Cereți mai întâi însă sfaturile dentistului.
- 12 Mirosul din gură este provocat de cele mai multe ori de depunerile bacteriale de pe limbă. Cu o perie pentru limbă aceste depuneri pot să fie îndepărtate. În acest fel este îndepărtat și mirosul neplăcut din gură.