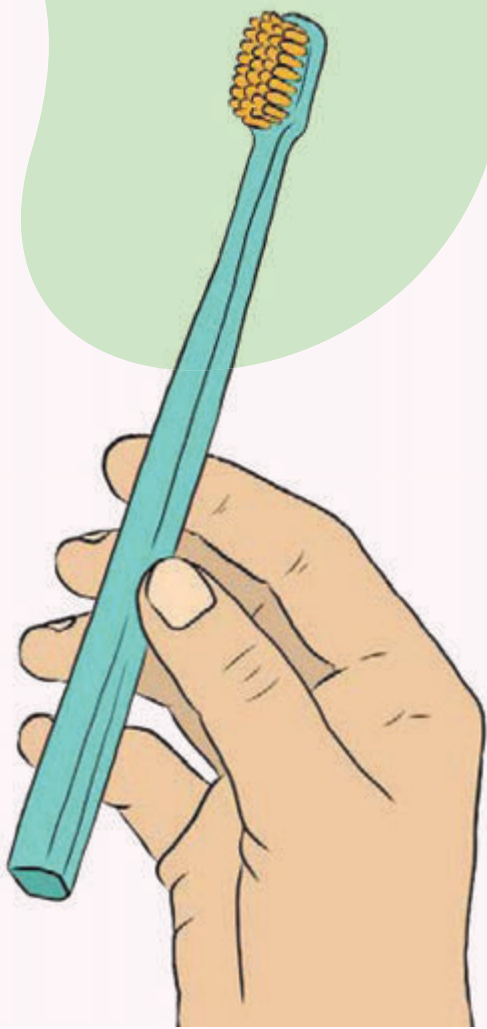
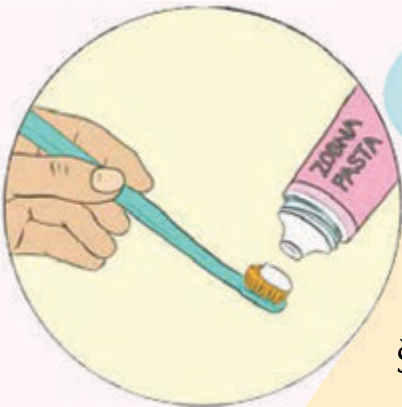


**ŠČETKANJE
Z ZOBNO
ŠČETKO**

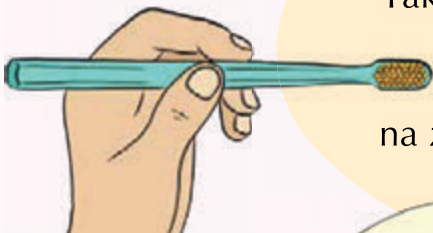




1

Na zobno
ščetko
nanesemo
zobno pasto.

Ščetko primemo
kakor svinčnik.
Tako preprečimo,
da bi preveč
pritiskali
na zobe in dlesni.



2

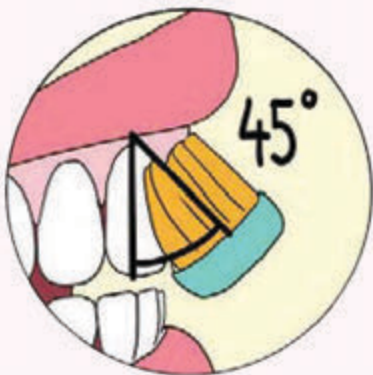
Zobno pasto
razmažemo
po vseh zobeh.



3

Ščetko
na rahlo
prislonimo
na mejo
med zobmi in
dlesnijo.

Ščetko držimo
pod kotom
45 stopinj.
Polovica
ščetin naj bo
na dlesnih,
polovica
na zobeh.



Ščetkamo z majhnimi, nežnimi
krožnimi gibi, 10 krogcev na zob.



4

Začnemo
z zahtevnejšimi
mesti – notranja
stran zob in
zadnji kočniki.

5

Nadaljujemo
na zunanji
strani. Ves čas
ščetko držimo
pod kotom 45°
in izvajamo
krožne gibe.



6

Ščetkanje
končamo
z griznimi
ploskvami,
kjer izvajamo gibe
naprej–nazaj.



7

Isti vzorec
ščetkanja
ponovimo še
na zgornjih
zobeh.



8

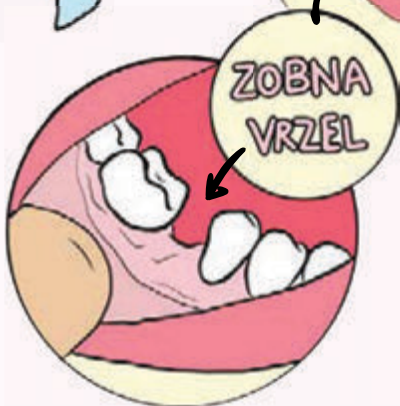
Ne pozabimo
očistiti tudi težje
dostopnih
zobnih ploskev
ob nebu
pri zgornjih
zobeh in
ob jeziku
pri spodnjih
zobeh.



Za težko dostopna mesta
uporabimo **ČOPASTO ŠČETKO**.



Ta je učinkovita predvsem
pri zadnjih zobeh ...



ZOBNA
VRZEL

... in zobeh
ob vrzelih.



Po ščetkanju
ne izpiramo
ust z vodo.
Zobno
pasto le
izpljunemo.

Zakaj je to pomembno



Večina zobnih past vsebuje FLUOR.
Dokazano je, da fluor učinkovito
preprečuje zobno gnilobo, tako da
nadomešča izgubljene minerale
v zobni sklenini in naredi zobe
močnejše.



Ščetko menjamo
na 2 meseca, saj
se na njej nabirajo
bakterije.