



HAMMASTE PUHASTAMINE

on lihtsaim ja odavaid viis hoida oma suutervist

Hammaste pesemiseks kuluta 2-3 minutit hommikul ja kindlasti õhtul enne magamaminekut!

Pesemisaeg möödub kiiremini ja mõnusamalt, kui mängib teile meeldiv vastava pikkusega laul.

Hambahari asetada suhu veidi viltu (45° nurga all), nii et osa harjastest läheks igeme ja hamba vahele, osa jääks hambapinnale

Hambaid pese alati süsteemipäraselt: edasi tagasi 2 hamba ulatuses kulgevate liigutustega alusta hambakaare ühel poolel tagumiste hammaste keelepoolsel pinnast ja liigu sammhaaval üle esihammaste vastassuupoolele. Seejärel puhasta ka põsepoolsed pinnad. Lõpeta mälumispindade puhastamisega. Seejärel puhasta vastas hambakaare hambad järgides sama tehnikat.

Alla 9 aastane laps ei ole ise suuteline hambaid puhtaks pesema!

Niidita igal õhtul hambavahed ning puhasta ka keel!

vaata ka kiku.hambaarst.ee