



## Zalecenia higieniczne dla osób, które mają naturalne zęby

W zależności od wieku, stanu zdrowia i rodzaju posiadanych uzupełnień protetycznych, higiena Twojej jamy ustnej, wymaga nieco innych czynności i zwracania większej uwagi na jej poszczególne elementy.

Jeśli jesteś szczęśliwym posiadaczem zdrowego i naturalnego uśmiechu to serdecznie Ci gratulujemy! Oznacza to, że dbasz o swoje zęby.

Poniżej przedstawiamy listę zaleceń higienicznych opracowanych specjalnie z myślą o Tobie. Pomogą Ci one w zachowaniu pięknego uśmiechu na długie lata.

Zespół DENTU Stomatologia

- ✓ Zadbaj o właściwą szczoteczkę do zębów. W jej wyborze może pomóc Ci Twój dentysta lub higienistka stomatologiczna.
- ✓ Myj zęby często (najlepiej po każdym posiłku) i przynajmniej przez 2 minuty.
- ✓ Szczotkuj zęby ruchem wymiatającym.
- ✓ Używaj nici dentystycznej, która pomoże dokładnie oczyścić przestrzenie międzyzębowe.
- ✓ Oczyszczaj również język przy pomocy specjalnego skrobaka.
- ✓ Jeśli używasz płynu do płukania ust, zwracaj uwagę, aby nie zawierał on w swoim składzie alkoholu.
- ✓ Kontroluj stan uzębienia u lekarza dentysty 1-2 razy w roku.
- ✓ Uczęszczaj na wizyty higienizacyjne co 6 miesięcy.