

Οδοντόβουρτσες

Επιλέξτε μια μέτρια, μαλακή ή πολύ μαλακή οδοντόβουρτσα. (medium, soft, x-soft). Αν είναι πολύ σκληρή η οδοντόβουρτσα μπορεί να τραυματισθούν τα ούλα. Αν η οδοντόβουρτσα είναι φθαρμένη δεν μπορεί να καθαρίσει τα δόντια αποτελεσματικά.

Επομένως, αλλάξτε την οδοντόβουρτσά σας όταν αρχίσει να φθίρειται. Ο καθαρισμός των δοντιών, ακολουθώντας την ίδια σειρά κάθε μέρα, μειώνει τον κίνδυνο να ξεχάσετε κάποιες οδοντικές επιφάνειες. Ένας καλός κανόνας είναι να ξεκινήσετε να βουρτσίζετε από τις περιοχές που έχουν το πρόβλημα. Ζητήστε περισσότερες συμβουλές από τον οδοντίατρό σας ή την υγιεινολόγο σας.

Αποτελεσματικός καθαρισμός με την οδοντόβουρτσά σας:

Βουρτσίζετε τα δόντια σας δυο φορές την ημέρα για τουλάχιστον δυο λεπτά, χρησιμοποιώντας μια οδοντόκρεμα με φθόριο.

Κρατήστε την οδοντόβουρτσά σας σε γωνία 45 μοιρών ως προς τα ούλα και τα δόντια, καθαρίστε απαλά με μικρές κυκλικές κινήσεις. Επαναλάβετε τη διαδικασία στις εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών σας.

Μετά το βούρτσισμα, βάλτε λίγο νερό στο στόμα σας και ανακινήστε τον αφρό ανάμεσα στα δόντια για 30 δευτερόλεπτα. Φτύστε, αλλά μην ξεπλύνετε για να έχετε την καλύτερη δυνατή επίδραση της προληπτικής δράσης του φθορίου.

Συμπληρώστε την καθημερινή σας οδοντική φροντίδα, χρησιμοποιώντας ένα μεσοδόντιο βουρτσάκι που έχει εμβαπτιστεί σε Μεσοδόντιο Ζελέ με Φθόριο, μια οδοντογλυφίδα ή οδοντικό νήμα.

