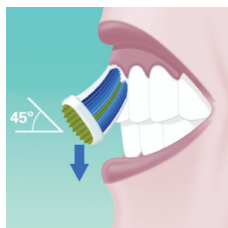


Ο σωστός τρόπος Βουρτσίσματος

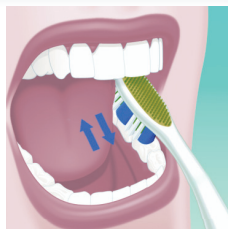
- Το σωστό βούρτσισμα διαρκεί τουλάχιστον δύο λεπτά - ακριβώς, 120 δευτερόλεπτα!
- Βουρτσίζουμε με μικρές, ήπιες κινήσεις επιμένοντας περισσότερο στη βάση των δοντιών, στα πίσω δόντια που δεν φτάνει εύκολα η οδοντόβουρτσα, στα σημεία γύρω από τα σφραγίσματα και τις θήκες.

Βουρτσίστε προσεκτικά κάθε τμήμα του στόματος ως εξής:

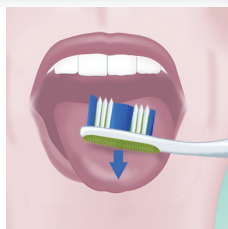
1. Τοποθετείστε την οδοντόβουρτσα με γωνία, έτσι ώστε οι τρίχες της οδοντόβουρτσας να πιέζονται ελαφρά μεταξύ ούλων και δοντιών και κάντε μικρές επιτόπιες κινήσεις πρώτα στις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών και κατόπιν στις εσωτερικές, πάνω και κάτω, φροντίζοντας να βουρτσίζετε και τα ούλα.



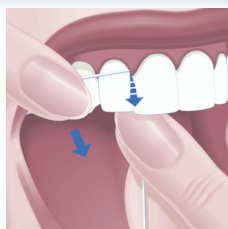
2. Με ήπιες, παλινδρομικές κινήσεις (μπρος-πίσω) βουρτσίστε τις μασητικές επιφάνειες των δοντιών, πάνω και κάτω.



3. Βουρτσίστε μαλακά τη γλώσσα σας, με κίνηση από πίσω προς τα εμπρός, για να απομακρύνετε τα μικρόβια (βακτήρια), και να φρεσκάρετε την αναπνοή σας.



4. Και μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια για τον αποτελεσματικό καθαρισμό των περιοχών ανάμεσα στα δόντια.



Είναι στο χέρι μας να διατηρήσουμε και να βελτιώσουμε την πολύτιμη στοματική μας υγεία.



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Μήνας Στοματικής Υγείας



Εκπαίδευση και Δράση
για Καλύτερη Στοματική Υγεία

Εμείς φροντίζουμε γι' αυτό



Συνεργαζόμαστε για "0" προβλήματα στοματικής υγείας