



Το πιθανότερο είναι ότι φροντίζετε ήδη σωστά τη στοματική σας υγιεινή, αλλά μπορεί να υπάρχουν μερικές τεχνικές που θα σας βοηθήσουν ακόμα περισσότερο!

1

Κάντε κυκλικές κινήσεις.

Ίσως βουρτσίζετε με δύναμη τα δόντια σας από τα αριστερά προς τα δεξιά, αλλά θα ήταν καλύτερο για τη στοματική σας υγεία να προτιμάτε απαλές, κυκλικές κινήσεις.



Βουρτσίστε πέρα από ό,τι βλέπετε

Η πλάκα είναι πιθανότερο να σχηματιστεί σε περιοχές που είναι δύσκολο να φτάσετε, όπως στο πίσω μέρος των κάτω μπροσινών δοντιών ή στους πίσω γομφίους. Επίσης μην ξεχνάτε να καθαρίζετε με νήμα όλα τα μεσοδόντια διαστήματα.

2

3

Χρονομετρηθείτε.

Φροντίστε να αφιερώνετε δύο ολόκληρα λεπτά στο βούρτσισμα των δοντιών σας, δύο φορές την ημέρα.



Πρώτα «έξω» και μετά «μέσα».

Βουρτσίστε πρώτα τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών σας (πρώτα τις πάνω και μετά τις κάτω) και έπειτα τις εσωτερικές.

4

5

Μην ξεχνάτε τη γραμμή των ούλων

Είναι σημαντικό να μην παραλείπετε τη φροντίδα των ούλων σας, για να διατηρούνται και αυτά υγιή.



Μην παραλείπετε τις μασητικές επιφάνειες.

Να βουρτσίζετε καλά και τα σημεία επαφής των δοντιών της άνω και της κάτω γνάθου.

6

Βουρτσίστε υπό γωνία.

Όταν βουρτσίζετε δύσκολες περιοχές, όπως η γραμμή των ούλων, κρατήστε την οδοντόβουρτσά σας υπό γωνία 45 μοιρών και κάντε κινήσεις με το σαγόني σας, έτσι ώστε να φτάσετε τα πίσω δόντια. Αυτό είναι απαραίτητο για να απομακρύνετε την πλάκα που σχηματίζεται όπως και τα υπολείμματα τροφών.

7

Αντικαταστήστε την κοινή σας οδοντόβουρτσα με ηλεκτρική.

Η Oral-B Genius 9000 αφαιρεί έως και 100% περισσότερη πλάκα σε σύγκριση με μια κοινή χειροκίνητη οδοντόβουρτσα. Δεν είναι εντυπωσιακό;



Μην βουρτσίζετε μόνο τα δόντια σας.

Βουρτσίστε απαλά τη γλώσσα και τον ουρανίσκο σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να απομακρύνετε τα ανεπιθύμητα βακτήρια.

9

Δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα μόνοι σας.

Φροντίστε να επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας κάθε έξι μήνες. Εκείνος μπορεί να κάνει αφαίρεση της πέτρας και να ελέγξει πιθανή παρουσία τερηδόνας και ουλίτιδας.

10