

## Οδηγίες βουρτσίσματος



"Όταν φοράμε σιδεράκια ο καθαρισμός των δοντιών απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια, καθώς τα σιδεράκια συγκρατούν περισσότερες τροφές στα δόντια. Έτσι, το βούρτσισμα πρέπει να είναι πιο επίμονο για να μη διακινδυνεύσουμε την υγεία των δοντιών και των ούλων μας. Χρειάζονται αρκετές προσπάθειες και δοκιμές για να έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα και να απομακρύνουμε σωστά όλες τις τροφές και τη μικροβιακή πλάκα από τα δόντια και τα ούλα. Παρακάτω σας δίνουμε έναν ενδεικτικό τρόπο για να βουρτσίζετε τα δόντια σας.

- Βουρτσίζουμε ξεχωριστά τα πάνω δόντια και τα κάτω δόντια
- Τοποθετούμε τη βούρτσα έτσι ώστε οι τρίχες της να φτάνουν κάτω από τα σιδεράκια των πάνω δοντιών και καθαρίζουμε δύο δόντια κάθε φορά με μια κυκλική κίνηση
- Μεταφέρουμε την οδοντόβουρτσα σε γειτονικά δόντια και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία
- Τοποθετούμε τη βούρτσα πάνω από τα σιδεράκια έτσι ώστε οι τρίχες της να σχηματίζουν γωνία 45° προς τα ούλα και καθαρίζουμε την περιοχή με κλίση προς τα κάτω ώστε να μη μείνουν υπολείμματα τροφών στην ουλοδοντική σχισμή (τη σχισμή ανάμεσα στα ούλα και στα δόντια)
- Μεταφέρουμε την οδοντόβουρτσα σε γειτονικά δόντια και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία
- Επαναλαμβάνουμε την παραπάνω διαδικασία για τα κάτω δόντια
- Καθαρίζουμε με τη σειρά όλα τα δόντια και όλες τις επιφάνειές τους (και τις μέσα πλευρές)

Μπορούμε να αρχίζουμε το βούρτσισμα πάντα από το ίδιο σημείο στα πάνω ή κάτω δόντια και να προχωράμε διαδοχικά στα υπόλοιπα ώστε να είμαστε σίγουροι ότι περάσαμε από όλα τα δόντια.

### Βουρτσίζουμε τα δόντια μας μετά από κάθε γεύμα:



1. Βουρτσίστε την περιοχή των δοντιών κοντά στα ούλα



2. Φροντίστε να απομακρύνετε τις τροφές και τα μικρόβια από τη γραμμή των ούλων



3. Βουρτσίστε κάθε δόντι ξεχωριστά με κυκλικές κινήσεις για 10 δευτερόλεπτα τουλάχιστον



4. Βουρτσίστε όλες τις επιφάνειες των πάνω και κάτω δοντιών



5. Βουρτσίστε προσεκτικά την εσωτερική πλευρά κάθε δοντιού

**Μην ξεχάσετε να βουρτσίσετε και τη γλώσσα!**

**Τα ίσια καθαρά δόντια θα τα έχουμε για όλη μας τη ζωή!**