



Dlaczego my?

Dynamicznie się rozwijamy - dbamy o to, aby nasza wiedza i umiejętności korespondowały z najnowszymi zdobyczami technologii. Stawiamy na ciągłe podnoszenie kwalifikacji, każdego roku odbywamy dużą ilość szkoleń.

Ale nie tylko dlatego. Przede wszystkim dlatego, że sami uwielbiamy się uśmiechać i chcemy tym samym obdarowywać naszych pacjentów:)

### **Bo UŚMIECH MA ZNACZENIE !**

**Instrukcja higieny ogólny dla dorosłych (metoda roll oraz nitkowanie, jak również sposób użycia szczoteczki elektrycznej).**

- Szczoteczkę należy trzymać stabilnie i szczotkować wszystkie zęby na każdej powierzchni.
- Szczotkuj zęby przez minimum 2 minuty.
- Po 2 miesiącach wymień szczoteczkę, jeśli ma ona wygięte włosie.
- Po szczotkowaniu wskazane jest nitkowanie, a następnie płukanie jamy ustnej płynem.

**Najbardziej polecaną metodą jest metoda roll. Na czym polega?**

- Przyłóż szczoteczkę pod kątem 45° do dziąsła. Włosie szczoteczki powinno być ustawione w górę w łuku górnym i w dół w łuku dolnym, a uchwyt szczoteczki należy ustawić równoległe do łuku zębowego.
- Następnie należy wykonać palcami ruch przypominający rolowanie szczoteczki w palcach. Musi być ona mocno przyciśnięta do zębów całą powierzchnią włosia.
- Kolejny krok to przyłożenie szczoteczki pod kątem 45° na dziąsła. Polecane jest wykonanie 3-4 ruchów na 2/3 zęby, zarówno na stronie wargowo-policzkowej, jak i podniebienne językowej. Powierzchnie żujące wymagają dodatkowo wyszczotkowanie ruchem przód tył. Wszystkie ruchy należy wykonywać z dziąsła na ząb.

**Po myciu należy wykonać nitkowanie zębów:**

- Na jeden palec każdej ręki nawiń nić.
- Włóż ją w środek szczeliny między zębami.
- Wykonaj ruch wyciągający w kierunku powierzchni żującej, po powierzchni jednego z zębów.
- Przewiń nitkę w palcach.
- Włóż ją tej samej szczeliny i wykonaj ruch w stronę przeciwną do poprzedniej.

- Przewiń nitkę.
- Tymi samymi ruchami oczyszczaj wszystkie zęby.

#### **Używanie szczoteczki elektrycznej:**

- Namocz szczoteczkę i nałóż na nią pastę o niskim czynniku ścieralności.
- Myj zęby partiami: lewa część górna i dolna, prawa część górna i dolna.
- Zaczynij mycie od górnej części zębów i na każdą partię poświęć 30 sekund.
- Myj zęby wewnątrz, na zewnątrz oraz pomiędzy. Do każdego pojedynczego zęba należy przyłożyć szczoteczkę, która sama go oczyszcza.
- Trzymaj szczoteczkę pod kątem 45°.
- Po myciu przepłucz usta.
- Oczyszć główkę szczoteczki.

Zapraszamy do naszego gabinetu higienizacyjnego w celu przeprowadzenia instruktażu.