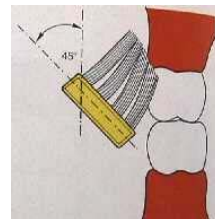


ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ (ΣΥΜΒΑΤΙΚΗ ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ)

Η σωστή στοματική υγιεινή είναι καθοριστική για την επιτυχία της θεραπείας των νόσων του περιοδοντίου, καθώς και για τη διατήρηση του θεραπευτικού αποτελέσματος. Το φυλλάδιο περιγράφει τη σωστή τεχνική βουρτσίσματος με τη συμβατική οδοντόβουρτσα.

Η οδοντόβουρτσα πρέπει να είναι μαλακή, για να μην προκαλεί βλάβες στα ούλα και στα δόντια.

1) Τοποθετήστε την οδοντόβουρτσα με γωνία 45° σε σχέση με το δόντι, στην περιοχή μεταξύ ούλου και δοντιού (ουλοδοντική σχισμή), όπως δείχνει η φωτογραφία δεξιά.



2) Από τη θέση αυτή, κάντε ελαφρές οριζόντιες κινήσεις με τη βούρτσα, χωρίς να χάνετε την επαφή με τα ούλα. **Μην ασκείτε δύναμη με την οδοντόβουρτσα.** Η βούρτσα καλύπτει 2 με 3 δόντια. Συνεχίστε τις οριζόντιες κινήσεις έως 10 φορές για κάθε ομάδα δοντιών.



3) Συνεχίστε στην επόμενη ομάδα δοντιών με τον ίδιο τρόπο

4) Από την εσωτερική πλευρά των δοντιών, τοποθετήστε όρθια τη βούρτσα και βουρτσίστε με κάθετες κινήσεις. Να θυμάστε ότι η βούρτσα πρέπει να είναι σε επαφή με τα ούλα συνεχώς.



5) Αφού ολοκληρώσετε τις εξωτερικές και εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών, μην ξεχάσετε τις μασητικές επιφάνειες στο τέλος.

6) Το σωστό βούρτσισμα **διαρκεί περίπου 3 λεπτά για κάθε γνάθο.** Συνεπώς για να έχουμε βουρτσίσει σωστά το στόμα μας, πρέπει να βουρτσίσουμε συνολικά για 6 έως 8 λεπτά. Λιγότερος χρόνος έχει αποδειχτεί ότι δεν απομακρύνει αποτελεσματικά τα βακτηρίδια