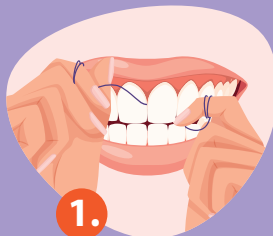


KĀ PAREIZI TĪRĪT ZOBUS?



Vakarā pirms zobu tīrīšanas to starpas iztīri ar zobu diegu (var izmantot arī *flosserus*):

- 30–50 cm garu zobu diegu uztin uz trešajiem pirkstiem.
- Cauri punktiem, kuros saskaras līdzās esošie zobi, diegu virzi, izdarot sīkas, horizontālas, zāgējošas kustības, piefiksējoties pie viena no zobiem C burta veidā.
- Diegs obligāti jāieslidina atvērtajā rievā starp zobu un smaganu. Nebīsties no smaganu asiņošanas!



Lieto fluorīdus saturošu zobu pastu vecumam atbilstošā daudzumā:

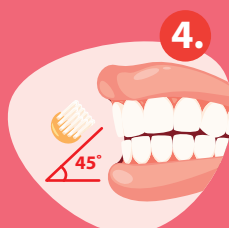
- 6 mēneši līdz 3 gadi – rīsa grauda lielumā;
- no 3 gadu vecuma – zirņa lielumā.



Kožamās virsmas tīri ar 10 horizontālām kustībām uz priekšu un atpakaļ.



Zobu suku novieto slīpi pret smaganu (45 grādu leņķi).



Veic 10 maigas, apļveida kustības, nosedzot 2–3 zobus.



Zobu suku turi pildspalvas satvērienā, veic 10 sīkas, horizontālas kustības šurpu-turpu, nosedzot 2–3 zobus.



Tīrīšana ar elektrisko zobu birsti. Zobu suku turi uz vietas, skaiti līdz 5 un tad virzi to tālāk, nosedzot 2–3 zobus.

Zobu iekšējās virsmas tīri ar 10 horizontālām kustībām uz priekšu un atpakaļ, nosedzot 2–3 zobus.

Lai notīrītu priekšējo zobu iekšējās virsmas, zobu suku turi vertikāli, un ar zobu suku galviņu veic aktīvas kustības uz augšu un leju.



Beigās notīri mēli – ar zobu suku vai speciālu mēles tīrītāju



Zobu pastu izspļauj, bet muti ar ūdeni neskalo – ja muti skalo, tiek prom aizskaloti fluorīdi.



8. Izskalo zobu suku, lai attīrītu to no zobu pastas paliekām, un uzglabā ar galviņu uz augšu.

