

mikrobi tad
pazudīs!



1 Tīri zobus vismaz
2 reizes dienā - no rīta pēc
brokastīm un vakarā pirms
gulētiešanas.



3 Lieto fluorīdus saturošu zobu pastu
vecumam atbilstošā vecumā (bērniem no
3 gadu vecuma ieteicams zirņa lielumā).

2 Vakarā pirms zobu
tīrīšanas to starpas
iztīri ar zobu diegu.



4 Zobu suku
novieto slīpi
pret smaganu
(45 grādu leņķī).



Kā pareizi tīrīt zobus?

5 Tīri zobus 2 - 3 minūtes,
izmantojot **KAI** metodi:

K
Vispirms ar šurpu turpu
kustībām ir jānotīra zobu
kožamās virsmas



A
tad, veicot apļveida
(horizontālas) kustības,
notīra ārējās sānu virsmas




I
un tam seko zobu iekšējo
sānu virsmu tīrīšana ar
apļveida kustībām




Kožamās virsmas tīri ar mazām, vibrējošām kustībām, bet sānu virsmu - ar apļveida kustībām.

6 Beigās notīri mēli -
ar zobu suku vai
speciālu mēles
tīrītāju.



7  Zobu pastu izspļauj, **bet
muti ar ūdeni neskalo**, lai
netiktu aizskaloti vērtīgie
fluorīdi, kas aizsargā
zobiņus.

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

Tīri
zobi,
tīrs
ir viss



Katru dienu,
kad iztīri vai
izdiego zobus,
izkrāso zobiņu.



ZOBU
TĪRĪŠANAS
KALENDĀRS

GADI
vecums

Vārds un uzvārds



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Zobu tīrīšanas kalendārs



1.
nedēļa

2.
nedēļa

3.
nedēļa

4.
nedēļa

PIRMDIENA



OTRDIENA



TREŠDIENA



CETURTDIENA



PIEKTDIENA



SESTDIENA



SVĒTDIENA

