



## 10 PRZYKAZAŃ ZDROWYCH ZĘBÓW

- I Myj zęby przez minimum 3 minuty szczoteczką manualną lub 2 minuty szczoteczką elektryczną.
- II Czyń to przynajmniej 2 razy dziennie.
- III Wypracuj technikę szczotkowania wykorzystującą ruchy wymiatające.
- IV Wybieraj szczoteczki o miękkim i gęstym włosiu.
- V Zadbaj o przestrzenie międzyzębowe i dziąsła używając nici lub irygatora.
- VI Używaj past remineralizujących o niskim współczynniku ścieralności (RDA).
- VII Płucz jamę ustną antyseptycznym, bezalkoholowym płynem.
- VIII Nie zapomnij o czyszczeniu języka.
- IX Po posiłku żuj gumę bez cukru, najlepiej z ksylitolem – jednak nie dłużej niż 5 minut.
- X Odwiedzaj stomatologa przynajmniej raz na 6 miesięcy.

