

## Ważne porady dotyczące pielęgnacji zębów



Jama ustna jest głównym miejscem przedostawania się prawie wszystkich **wirusów i bakterii** do organizmu. Czyszczenie zębów pastą dwa razy dziennie pomaga chronić się przed zarazkami chorobotwórczymi.



Przed czyszczeniem zębów należy **dokładnie wypłukać jamę ustną wodą**, dzięki temu usuniemy grubsze resztki pokarmu. Nie jest konieczne stosowanie płynu do płukania jamy ustnej.



**Czyszczenie zębów:** co najmniej dwa razy dziennie przez około 3 minuty przy użyciu szczoteczki i pasty do zębów, najlepiej przed snem lub 30 minut po posiłku.



**Przestrzenie międzyzębowe** stanowią około 30% całkowitej powierzchni zębów. Należy je czyścić przynajmniej raz dziennie za pomocą szczoteczki międzyzębowej lub nici dentystycznej, najlepiej przed snem.



**Czyszczenie języka:** Duża część bakterii jamy ustnej znajduje się na języku, zwłaszcza bakterie kariogenne. Dlatego język należy czyścić co najmniej raz dziennie za pomocą szczoteczki do zębów/ szczoteczki do języka i pasty do zębów, najlepiej przed snem.



Po spożyciu **kwaśnych pokarmów i napojów** (owoce, sałatki, sok pomarańczowy itp.) należy odczekać około 30 minut przed czyszczeniem zębów, aby dać szkliwu czas na remineralizację.



Jeśli nie jest możliwe umycie zębów po posiłku lub po wypiciu napojów słodzonych, należy zastosować **płyn do płukania jamy ustnej lub dentystyczną gumę do żucia**.



Świadoma **dieta** i oszczędne spożywanie pokarmów i napojów zawierających cukier jest ważne dla zachowania zdrowych zębów i dziąseł.



Należy przeprowadzać co najmniej dwie **wizyty kontrolne** w ciągu roku u **stomatologa**.



**Profesjonalne czyszczenie zębów** w celu usunięcia twardej i miękkiej płytki nazębnej powinno być przeprowadzane co najmniej raz w roku.



Producent: Dr. Rudolf Liebe Nachf. GmbH & CO. KG • [www.drliche.de](http://www.drliche.de)  
 Importer w Polsce: TOMY SHOW • 43-300 Bielsko-Biała