

Hammaste pesu tehnika

Hoia hambaharja kogu pesu vältel nagu pliiatsit. Kui hoiad harja rusikas, kasutad liigset jõudu, mistõttu kuluvad nii hambad kui ka hambaharja harjased.



- Aseta harjased 45kraadise nurga all poolviltu igeme ääre ja hambakroomi vastu, siis puhastavad harjased hästi nii hambapinda kui ka masseerivad igemeid.



- Alusta purihammaste põsepoolsest küljest, liikudes teise poole purihammasteni. Korda sama alustades purihammaste põsepoolsest pinnast. Lõpeta hambapesu mälumispinna harjamisega. Kui alustada kergemini ligipääsetavatest kohtadest, võib tagumiste hammaste puhastamine sootuks ununeda.



- Pese edasi-tagasi liigutustega 2 hammast korraga. Hoogne liigutus üle mitme hamba ei eemalda tõhusalt kattu, küll aga kulutab hambaid ja harja.



- Esihammaste tagant harjates pööra hari püstiasendisse.

- Puhasta ka keel.

- Keelekaabitsa kasutamine aitab hoida kontrolli all keele pinnal asetsevat suurt haigusi tekitavaid mikroobide hulka, annab parema enesetunde, värsket hingeõhu ning terved hambad ja igemed.

- Õige hari on lihtsa kuju ja lühikese peaga, nii pääsed harjama ka raskesti ligipääsetavatesse kohtadesse, nagu purihammaste tagumised küljed.

- Hambaharja vaheta iga 2–3 kuu tagant, sest ajaga kaotab hari elastsuse, harjased deformeeruvad, muutuvad ebaühtlaseks ning hambapind jääb puhastamata.

- Hambaharja kiire kulumine näitab, et harjad hambaid liiga tugevasti ja/võivalesti. Sellisel juhul tuleb muuta hammaste pesemise tehnikat.

Ka parima tehnikaga ei saa hambaid korralikult puhtaks, kui suus on katu jaoks soodsad tingimused: poleerimata-ja ülemääraga täidised, hambakivi, lahtised kaariesekolded ehk hambaaugud, igemepõeltik.

KÜLASTA IGA AASTA VÄHEMALT 1X HAMBAAARSTI VÕI SUUHÜGIENISTI!