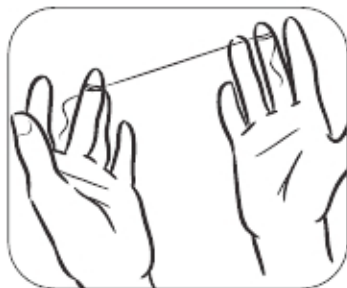


Hammaste niiditamise tehnika

Hiljemalt alates 12. eluaastast peab hambavaheid niiditama iga õhtu!
Hambaniidi kasutuselevõtmise esimestel päevadel võivad igemed kergelt veritseda.
Igemeveritsus on ka igemepõletiku esimane tunnusmärk.
Ära karda niiditada - suuhügieeni paranedes, paraneb ka igemepõletik ning kaob veritsus.



- fikseeri niit ümber sõrmeotste ning vii ettevaatlikult edasi-tagasi liigutusega allapoole hammaste kontaktpinda.



- Pinguta niiti põialde abil.
Trimmis niidiga väldid selle liiga äkilist tihedast kontaktpinnast läbi lõikumist ja igemesse tungimist.



- Puhastus on tõhusam, kui niit on pingul ja hamba ümber nurga all (C tähe kujuliselt), nii et see haaraks hambakaela ja krooni külgesid võimalikult suurelt pinnalt. Oluline on suruda niit igemele haiget tegemata kuni 2mm sügavuseni igemevao põhjani.



- Puhasta kõrvuti asetsevate hammaste mõlemat külge kolme – nelja üles-alla hõõruva liigutusega, säilitades seejuures niidi C tähe kujulise hoidmise



- Niidita kõigi hammaste vahed ja mõlemad küljed.
Niidita ka tagumiste hammaste vahesid, kuigi see võib osutuda alguses keeruliseks, muutud ajapikku järjest osavamaks