



6 СЪПКИ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВИ ВЕНЦИ

1. Сутрин на гладно жабурете с една лъжица зехтин до стричване. Зехтинът извлича токсините от лигавицата на устната кухина и целия организъм, масажира венците, повишава кръвообращението и подобрява трофиката /храненето / на тъканите.
2. Измиване с четка и паста за зъби. Сложете на суха четка паста за зъби в количество – „грахово зърно „ и измийте с кръгови движения всички зъбни повърхности, като четкате поне 3 минути. Дъвкателните повърхности почистете с измитаци движения.
3. Единственият начин за почистване на междузъбните пространства са интерденталните четки, конци , флосове, дентални душове. Вашият дентален лекар може да определи конкретния размер интердентална четка или флос.
4. След почистване с обикновена и интердентална четка или конец задължително жабурете с вода за уста поне 30 секунди.
5. Масажирайте венците си 5 – 10 минути дневно с кръгови движения от венеца към зъба (от червено към бяло) като започнете с по-лек натиск (погалване) , постепенно увеличете и завършете отново с по-лек натиск. За предпочитане е за контактна среда да използвате специално разработени гелове, изписани от вашия лекар.
6. Посещавайте вашия дентален лекар на всеки 3 или 6 месеца за почистване на зъбен камък, полиране на съзъбието и профилактичен преглед .

текст : Дентално студио “Мегадент”

д-р Диана Бушкалова и д-р Нели Караколева

