

Jak myć zęby?

Krok po kroku

The logo for 'Smile Up' is located in the top right corner. It features the word 'Smile' in a teal, rounded font, with 'Up' in a smaller, teal font below it, all enclosed within a white circular shape.

Przygotuj wszystko

Szczoteczka, pasta, nitka dentystyczna/szczoteczka międzyzębowa, timer lub telefon z naszą playlistą.

Czyszczenie międzyzębowe

Nitka dentystyczna lub szczoteczki międzyzębowe — najlepiej wieczorem, by usunąć resztki pokarmu i osad między zębami.

Nałóż pastę

Porcja wielkości ziarnka grochu.

Podziel jamę ustną na cztery części

4 „kwadraty”: prawa góra, lewa góra, prawa dół, lewa dół — po 30 sekund na każdy kwadrat daje ~2 min.

Ustaw szczoteczkę pod kątem 45° do linii dziąseł

Końcówki włosia powinny lekko wnikać w przestrzeń między zębem a dziąsłem.

Szczotkuj delikatnymi ruchami

Szczoteczka manualna: małe, okrężne/krótkie ruchy (nie energiczne „szorowanie”).

Szczoteczka elektryczna/soniczna: przyłóż główkę do zęba i pozwól, by szczoteczka wykonała pracę; przesuвай powoli od zęba do zęba.

Pamiętaj: Nie dociskaj mocno — zbyt duży nacisk uszkadza dziąsła i szkliwo!

Kolejność

Zewnętrzne powierzchnie zębów (górne i dolne), potem wewnętrzne, na końcu powierzchnie żujące (gryzące).

Przy przednich zębach wewnętrznych używaj pionowych ruchów szczoteczki (jak szczotkowanie „góra-dół”).

Nie zapomnij o linii dziąseł

Szczotkuj dokładnie przy linii dziąseł i w miejscach gdzie osadza się kamień (tyłne zęby, okolice wypełnień).

Płyn do płukania

Na koniec polecamy użyć płynu do płukania jamy ustnej — pamiętaj jednak, że nie zastępuje on szczotkowania.



Nie wiesz, ile to 2 minuty?

Przychodzimy Ci z pomocą! Zeskanuj kod QR i odtwórz jedną piosenkę z naszej playlisty na Spotify! Każdy z utworów trwa mniej więcej tyle, ile powinno trwać szczotkowanie Twoich zębów.



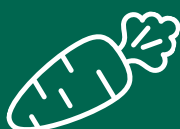
Zeskanuj kod!

Zdrowe nawyki żywieniowe

dla Twoich zębów



Pij wodę – najlepiej po każdym posiłku



Jedz chrupiące warzywa i owoce



Ogranicz słodkie i słodzone napoje

Nie zapomnij o dentyście!

- 🦷 Kontrola stomatologiczna **co 6 miesięcy**
- 🦷 Profesjonalne usuwanie kamienia i osadu
- 🦷 Pamiętaj, że wczesne wykrycie problemów to łatwiejsze leczenie!



Więcej o tym, jak dbać o zęby znajdziesz na naszym Instagramie!

@smile_up_ecolea