



מיועד למטופלים של
ד"ר יונגרד בלבד

חדשות ועידכונים במרפאת
השיניים של ד"ר יונגרד

שן יפה

מרפאה רמת השרון טל' 03-5471132

חורף

11 / 2015

צחצוח שיניים וניקוי בחוט דנטלי

צורת הצחצוח

לכוון את מברשת ב-45 מעלות לשיניים, עם שערות המברשת לכיוון החניכיים. תנועות המברשת מהחניכיים לכיוון השיניים, ברוטציה של כל הכף היד, אפשר גם אצבע על צד האחורי של המברשת כדי להפעיל מעט לחץ.



להתחיל עם כל השערות המברשת על החניכיים תנועת המברשת ברוטציה של כף היד לכיוון השיניים

מומלץ לצחצח בוקר וערב

בחירת מברשת שיניים

מומלץ לבחור מברשת עם לפחות 4 שורות שערות וידית מספיק ארוכה להחזיק בנוחיות ביד. ראש גדול מידי מקשה על הצחצוח בשיניים אחוריות. יש מבחר מברשות מתקדמות המאפשרות צחצוח יעיל ואפקטיבי.

שימוש בחוט דנטלי

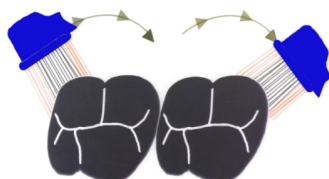
ברוח בין שתי שיניים יש שני מקומות לנקות. יש להיכנס לרווח פעמיים, פעם עם החוט צמוד ומתוח נגד השן השמאלית ופעם שניה עם החוט מתוח נגד השן הימנית.

יש להחזיק את החוט קצר ככל האפשר, עם אצבע אחד בצד הלשון של השיניים, וצמוד לשיניים.

חשוב להסתכל במראה בזמן הניקוי עם חוט (וגם בזמן צחצוח)



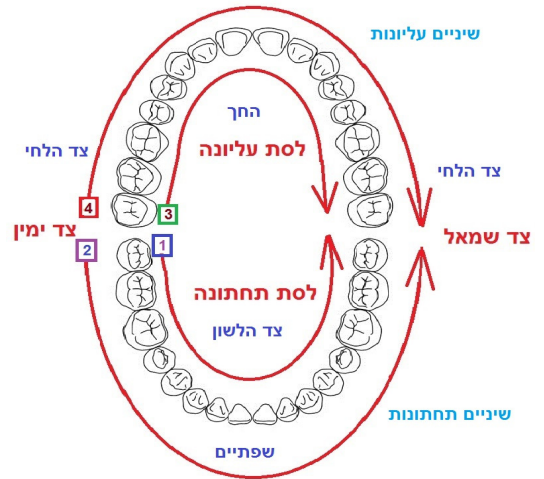
כיוונים מומלצים לצחצוח עם מברשת חשמלית
לסבב את המברשת 3 כיוונים לכל שן



צחצוח שיניים נכון

ניתן לצחצח שיניים עם מברשת חשמלית או עם מברשת ידנית שמתאימה לפה ולגודל היד. **טיפ חשוב: מומלץ לשלב ולהשתמש גם וגם** כי לכל סוג יש יתרונות מסויימים.

חשוב לצחצח מהחניכיים לכיוון השן עם המברשת הידנית, לאחר מכן לצחצח את השיניים עם המברשת החשמלית. שיטה וסדר חשובים: למשל קודם את השיניים התחתונות כשיש פחות רוק בפה, ולאחר מכן את השיניים העליונות.



למי שמחזיק את המברשת ביד ימין, כדאי להתחיל את הצחצוח בצד ימין צחצוח כל השיניים קודם את צד הלשון מימין לשמאל, אחר מכן: את צד הלחי והשפתיים, כל השיניים התחתונות שוב מימין שן אחורית עד השן השמאלית האחרית ביותר. ככה גם את השיניים עליונות: קודם צד החך מימין לשמאל ואז את כל השיניים בצד הלחי והשפתיים. הבא בתור משטחי לעיסה- החלק העליון של כל שן.

דבר אחרון: צחצוח הלשון

במיוחד החלק האחורי ביותר.

כדאי להשחיל חוט דנטלי בין השיניים המחוברות לאחר יישור שיניים או מתחת לגשר בעזרת משחיל חוט

