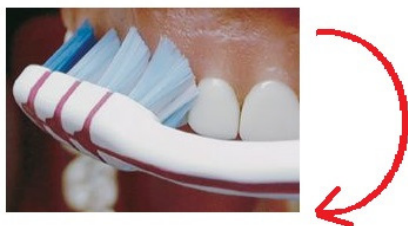


# צחצוח שנים נכון

ניתן לצחצח שנים עם מברשת חשמלית או עם מברשת ידנית שמתאימה לפה ולגודל היד

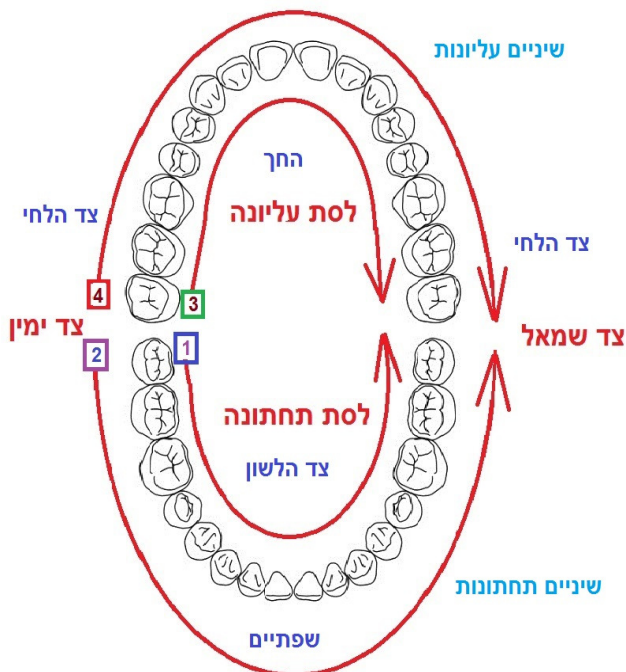


טיפ חשוב ממלץ לשלב ולהשתמש גם וגם כי לכל סוג יש יתרונות מסוימים חשב לצחצח מהחניכים לכוון השן עם המברשת הידנית לאחר מכן לצחצח את השנים עם המברשת החשמלית השיטה והסדר חשובים למשל קדם את השנים התחתונות כשיש פחות רק בפה ולאחר מכן את השנים העליונות



להתחיל עם כל שערות המברשת על החניכים תנועת המברשת ברוטציה של כף היד לכוון השנים

למי שמחזיק את המברשת ביד ימין כדאי להתחיל את הצחצוח בצד ימין צחצוח כל השנים מימין לשמאל קודם את צד הלשון אחר מכן את צד הלחי והשפתיים כל השנים התחתונות שוב מימין שן אחרית עד השן השמאלית האחרית ביותר



ככה גם את השנים העליונות קדם צד החר מימין לשמאל ואז את כל השנים בצד הלחי והשפתיים

הבא בתור משטחי לעיסה החלק העליון של כל שן דבר אחרון צחצוח הלשון במיוחד החלק האחורי ביותר