



“ UN DENTISTA PER AMICO ”

“CHE UOMO È QUEL UOMO
CHE NON RENDE IL MONDO MIGLIORE
AVENDO CAPACITÀ E POSSIBILITÀ DI FARLO?”

Corso Gianelli 38/4
16043 CHIAVARI (GE)
Tel: 0185 599487 Fax: 0185 376315
Cell: 347 9602102

E-Mail: info@associazionearke.it

Web: www.associazionearke.it

CF: 91038960109 Iscr. al Registro Regionale
OdV,
SS-GE-171-2007 n° 813



1. Fërkoji dhëmbët për të paktën 2 minuta pas çdo vakti. Për një kohë më të shkurtër se 2 minuta është e vështirë që të eliminosh plotësisht bakteret nga dhëmbët dhe mishi i dhëmbëve. Mund të vësh një kronometer para se të fillosh, në mënyrë të tillë që ti lash për kohën e caktuar.
2. Ndërro furçën shpesh. Kur qimet e furçës kanë humbur tërësinë dhe kompaktësinë e tyre, nuk ushtrojnë më veprimin e tyre të duhur pastrues. Këshillohet që të ndërrohet furça një herë në 2 muaj por duke e ndërruar akoma më shpesh rritet cilësia e larjes.
3. Kaloje furçën në dhëmbët e përparëm dhe ata të pasëm në mënyrë të njëjtë. Në përgjithësi synohet të lahen më shumë dhëmbët e para sesa ata të harkut të pasëm. Nëqoftëse për shumë kohë lahen dhëmbët në këtë mënyrë jo të saktë, dhëmballët dhe mishrat e dhëmballeve fillojnë të kenë probleme.
4. Përdor një pastë me përmbajtje fluori. Fluori është një element kimik që ushtron një veprim mbrojtës, dizinfektues dhe rimineralizues për zmalin e dhëmbëve.
5. Bli furçë me qime artificiale që kanë majat plotësisht të rrumbullakosura. Qimet natyrale kanë maja jo të rregullta dhe kështu mbajnë në brendësi të tyre substanca, dhe për më tepër nuk fërkojnë aq mirë sa ato artificialet.
6. Përdor më shumë furça me qime me fortësi të ndërmjetme, me përjashtim të ratseve kur dentisti yt, për arsye të veçanta nuk të këshillon lloje të tjera qimesh.
7. Fërkoji dhëmbët duke përkulur furçën me një kënd 45 ° në lidhje me boshtin e dhëmbëve dhe lëvizje furçën vertikalisht, me levizje shpeshherë të rrumbullakta nga mishi drejt dhëmbit.
8. Duke i fërkuar dhëmbët me dorën e djathtë duhet patur kujdes që të mos lësh mbasdore zonat e harkuara, përsëmbull zonën e brendshme sipër në të djathtë
9. Kur mbaron së fërkuari dhëmbët kalo dhe fillin interdental dhe pastro gjuhën me mjetet e përshtatshme . Pastrimi i gjuhës është i rëndësishëm për të parandaluar karjen dhe probleme me erën e keqe të gojës apo siç quhet ndryshe halitozë.
10. Duke ekzekutuar një pastrim korrekt të dhëmbëve përkrah dhe pastrimit me fije interdental pastrimit të gjuhës nuk është e nevojshme shplarja e gojës shpesh me koluktore, por keto të fundit janë të domosdoshëm për kurimin e disa rasteve të veçanta.