



“ UN DENTISTA PER AMICO ”

“CHE DOMO È QUELL'OMO  
CHE NON RENDE IL MONDO MIGLIORE  
AVENDO CAPACITÀ E POSSIBILITÀ DI FARLO?”

Corso Angelo Gianelli, 38/4

16043 CHIAVARI (GE)

Tel: 0185 599487

Fax: 0185 376315

Cell: 347 9602102

[info@associazionearke.it](mailto:info@associazionearke.it)

[www.associazionearke.it](http://www.associazionearke.it)

CF: 91038960109

Iscr. al Registro Regionale OdV,

SS-GE-171-2007 n° 813



النظافة والوقاية منها

1. أقل من هذا الوقت من الصعب تماما لإزالة البلاك من الأسنان واللثة. يمكنك تعيين جهاز توقيت في بداية دقيقتين
2. تغيير فرشاة الأسنان الخاصة بك . الشعيرات قوتها فإنها لا تقدر على تنظيف الأسنان بفعالية. ينصح باستعمال الفرشاة شهرين ، و إذا استعملت أقل تزداد جودتها.
3. نظف أسنانك الأمامية والخلفية بنفس الطريقة. عموما فإننا نميل الى تجاهل الجزء الخلفي من الأقواس لصالح الأسنان الأمامية. واصلمت هذه العادة السيئة فإنها ستتأثر سلبيا.
4. لأن الفلور له عمل وقائي و مطهر و منعش للمعان الأسنان.
5. شعيرات اصطناعية. لأنها تنظف أحسن من الفرشاة الطبيعية التي لها شعيرات غير جيدة و لا تنظف جيدا.
6. استخدم فرشاة الأسنان مع شعيرات متوسطة الصلابة إلا إذا أوصاك طبيبك عكس ذلك .
7. اجعل الأسنان بالفرشاة يميل 45 درجة على محور من فرشاة الأسنان ونقله عموديا مع عمل دوار .
8. إذا كنت تنظف أسنانك باليد اليمنى احرص على عدم إهمال بعض أجزاء الأيمن.
9. عند الانتهاء من تنظيف الأسنان استعمل الخيط المنظف للأسنان . هذه عادة جيدة للوقاية من تسوس الأ ( ) .
10. تنظيف الأسنان بطريقة جيدة مع استعمال منظف اللسان و الخيط المنظف يعني عن استعمال مطهر الفم. رغم ضرورة استعمالها في