

Četkanje suhom četkicom na koju ste stavili pastu



Zube dovedite u bridni zagriz odnosno zagrizite «prednjim zubima». Za vanjske plohe zuba postavite četkicu pod kutem od 45 stupnjeva kako bi vlakna četkice mogla očistiti prijelaz desni na zube. Četkajte nježnim kružnim pokretima. Pretjeranim pritiskanjem četkice smanjuje se učinak čišćenja jer se vlakna savijaju a moguće je i oštetiti tkivo. Nakon što ste očetkali vanjske plohe svih gornjih zuba, okrenite četkicu i postupak ponovite na donjim zubima. I kod četkanja donjih zuba neka četkica bude pod kutom od 45 stupnjeva.



Otvorite usta. Kružnim pokretima i pokretima naprijed-nazad očistite unutarnje plohe gornjih i donjih zuba.



Posebnu pozornost obratite na unutarnje plohe donjih zuba. Usta jako otvorite, a četkicu postavite gotovo vertikalno da drška bude u kontaktu sa gornjim zubima. Kružnim pokretima i pokretima gore-dolje vrhom četkice što temeljitije očistite zube, a posebno dijelove uz desni.



Pokretima naprijed-natrag operite grizne plohe gornjih i donjih zuba.



Očetkajte i površinu jezika. Nekoliko puta promućkajte usta stisnutih zubi kako bi voda prošla između zubi i uklonila ostatke nakon četkanja.

Četkanje električnom četkicom

Pri dobrom i temeljitom četkanju i električna i obična četkica jednako će dobro oprati zube. Ipak, četkanje s električnom četkicom je nešto jednostavnije. Električne četkice posebno su pogodne za djecu i ljude koji nisu u mogućnosti dobro oprati zube običnom četkicom. Pri početku korištenja četkice povećana je motivacija pacijenta, što u prva dva mjeseca poboljšava higijenu usta.



Vodite četkicu polagano od zuba do zuba uz liniju desni. Zadržite četkicu nekoliko sekundi na svakome zubu.



Očistite sve plohe zuba i posebno stražnje plohe zadnjih zuba.



Nemojte pritiskati četkicu. Za unutarnje plohe prednjih zuba postavite četkicu kao što je prikazano na slici s ne- električnom četkicom.