

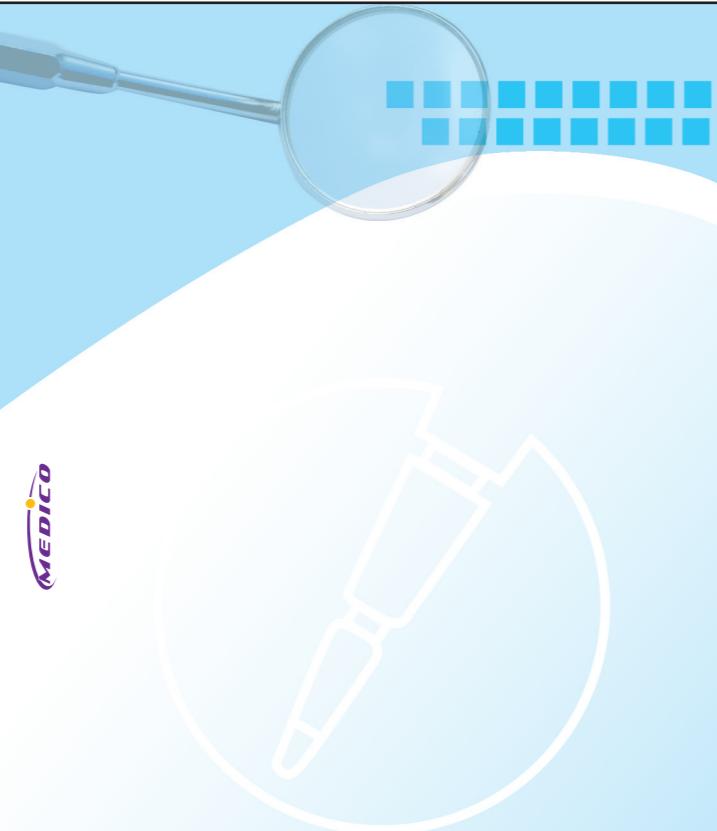
שמירה על היגינת הפה

איזה צוֹחַר גָּלְאָגָן חַמִּים



למידה נוספת היכנסו לאתר הבית:

www.perio.org.il



MEDICAL

האיגוד הישראלי
לפריזונטיקה ואוסיאינטגרציה

צחצוח שיניים וחניכיים

עכשו, כשאתם יודעים כיצד לשמר את האביזרים הנדרשים ואת הכללים החשובים. הגע הזמן לשפר את שיטת הצחצוח. בחורו מברשת בעלת>To Tak, עם סיבים רכים, צורה וגודל המתאים לפיכם.

צחצוח שלב אחר שלב:צחצחו בזווית של 45 מעלות לפני השיטה החיצונית של השיניים, בכוון המפגש בין החניכיים לשיניים כשבויי המברשת נציגים אל קו השיניים, תחילת החלו להבריש בתנועות עדינות, קצירות וסיבוכיות, הפעלו מעת לחדי להחדיר את הסיבים אל בין השיניים. עתה עברו לחלק הפנימי של השיניים האחורי, שוב באוון תנועות ובשמור אותה הזווית.



צחצוח שיניים אחוריות
צחצוח שיניים קדמיות

את השיניים הקדמיות, עליונות ותחתונות, יש להבריש בתנועות עדינות וישראל, הולן ושוב, כולל רקמת החניכיים הנושקת. יש להקפיד להבריש כל שן בנפרד.

את משטח הלעיסה של השיניים הטוחנות יש לצחצח בתנועות קצרות. המברשת יכולה לנוקות בכל מהלך שנ אחד או שניים לכל יותר. התאמינו את האחיזה בהתאם לצורכי בקרה להגעה לכל שן. ניתן לפנות בשאלות בנושא גם לרופא השיניים או השיננית.

אל תשכו לנוקות גם באמצעות חוט דנטלי. לא ניתן לומר בבטחה, האם עדיף לצחצח לפני החוט הדנטלי או ההיפר.

שימוש בחוט דנטלי לפני הצחצוח יכול לשחרר רובד שנ רב

שהمبرשת מסיר בעת הצחצוח.

חשוב לבקר אצל השיננית

פחות פעמיים בשנה.

ניקוי מڪצועי חיוני להסרת אבנית שיכולה להצבר במקומות שהمبرשת והחותן הדנטלי אינם מגיעים אליהם.

חוות דעת מקצועית תאפשר זיהוי מוקדם של מחלות שיניים וחניכיים

כיצד לשמור את האביזרים הנדרשים להיגינת הפה

مبرשותות שיניים מיועדות להסוט לכלהר וחידקים. יש להחליף את מברשת השיניים לכל המאוחר בכל שלושה חודשים, אם הסיבים מעוקמים או מפצלים סימן שהגיע הזמן להחלף.

מתי החלפתם בפעם האחרונה את מברשת השיניים?
מחקרים הרואו כי בהשוואה בין מברשות שיניים חדשות למברשות שנשחקו אחרי שלושה חודשים שימוש סדרים, יתרון גדול יכולת המברשות החדשנות להסיר רובד שנ ולעסות את החניכיים, ובכך למנוע את השלבים הראשונים הראשיים של מחלות חניכיים. גם בשימוש סדר, מברשות השיניים עלולות להפוך נגעות בחידקים, לציבור שאריות רוק, דם ומשחת שיניים. אמנים לא מוכרת סכנה ישירה הנובעת מתופעות אלה, אך מומלץ לשטוף היטב את מברשת השיניים אחרי כל שימוש ולנעער את שארית המים. דרכי נספנות להגן על מברשת השיניים מפני חידקים הין בוגר "עשה"-אל תעשה:

שאלה

- יש לשטוף ידיים לפני ואחרי צחצוח השיניים.
- יש להניח לمبرשת השיניים להתייבש באוויר, מרבית החידקיםמושדים בחשיפה לחמצוץ.
- הצב את המברשת במאונך כדי לאפשר למים מיותרים לזרול מטה.
- החלף מברשת שיניים כל 3 חודשים או כאשר הסיבים נראים שחוקים.
- החלף גם אחרי הצטננות או שפעת למניעת הדבקות מחדש.
- יש לנוקות את כספי המברשת או מילול המברשת לעתים קרובות כדי למנוע מחלות חניכיים הפגעות ברקמת ובסיבי החיבור של החניכיים, המחזיקות את השיניים בתוך הלסת.

תשובות

- אל תשתפו אחרים בשימוש במברשת השיניים. זה מגביר את סיכון התחלואה.
- אין לעשות שימוש חוזר או משותף לנוזל חיטוי הפה או חיטוי המברשת.
- אין לכסות דרך קבע את מברשת השיניים. סכיבה להחה מגבירה את סיכון הוויזות מצע לחידקים.
- אין לעשות שימוש במיכל משותף למברשות השיניים. אם תבחרו בכל זאת לעשות כן, יש לשמור על המיכל נקי בכל עת ולהימנע מגע בין סיבי המברשות השונות.
- אין ליצר מגע בין מברשת השיניים לבין שפפרת משחת השיניים.