

Ihminen keskiössä
Individen i centrum

Suu- ja hammassairauksien poliklinikka
puh. (06) 826 4701, ma-to klo 8-15, pe klo 8-14

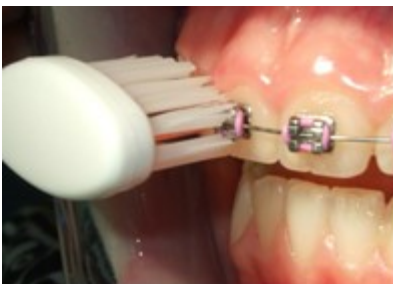
HAMPAIDEN PUHDISTUS OIKOMISEN AIKANA



Käännä harja ienrajan puolelta kiinnikkeitä ja kaarilankaa vasten ja harjaa huolellisesti lyhyin, edestakaisin nykyttävin liikkein.



Harjaa sen jälkeen samoin kiinnikkeet hampaan kärjen puolelta.



Harjaa lopuksi kiinnikkeiden päältä. Katso, että harja puhdistaa myös hammastikulla ienrajat. Tämän jälkeen kaikki muut hampaiden pinnat harjataan normaalisti, myös kielen puolelta.



Kaarilangan alta saa helposti puhdistettua esimerkiksi hammasväliharjalla tai Liikuta harjaa tai tikkua jokaisessa välissä muutaman kerran edestakaisin nykyttäen.



Hammasvälit saa puhdistettua hammaslangalla. Lanka täytyy ensin pujottaa kaarilangan alle jotta sen saa kunnolla hammasväliin. Lankaa liikutetaan edestakaisin muutamia kertoja.