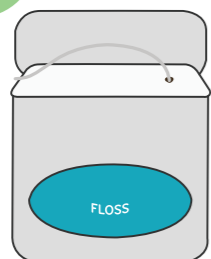


KATERIM KORAKOM SLEDIMO, DA NE POŠKODUJEMO ZOB IN DLESNI PRI NITKANJU?

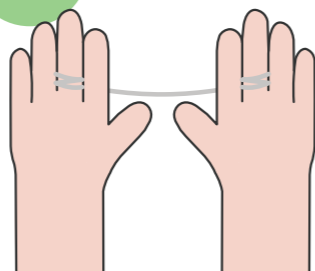
Za ohranjanje dobre in zdrave ustne votline je pomembna pravilna in redna uporaba zobne nitke, s katero očistimo in odstranimo hrano iz medzobnih prostorov, kar zmanjšuje količino škodljivih bakterij in zobnih oblog v ustni votlini.

1



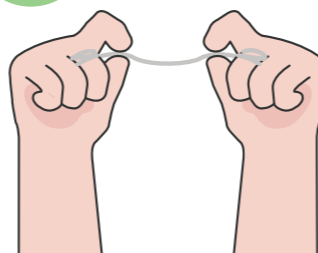
Odlomimo približno 40-60 cm zobne nitke

2



Nitko ovijemo okoli obeh srednjih prstov, tako da pustimo približno 1-2 cm nitke med prsti

3



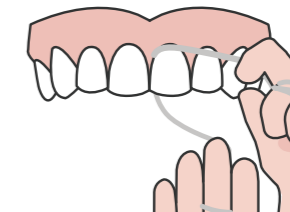
S palcema in kazalcema stisnemo nitko in jo povlečemo, da ne bo ohlapna

4



Nitko potisnemo med zobe in jo z nežnimi gibi ob straneh vsakega zoba premikamo proti dlesnim

5



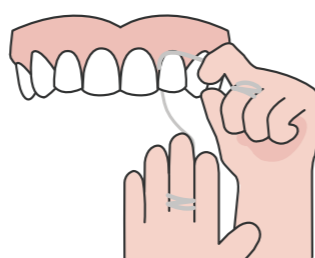
Ko nitka doseže rob dlesni, jo ukrivimo v črko c, saj tako lažje vstopimo v prostor med dlesnijo in zobom

6



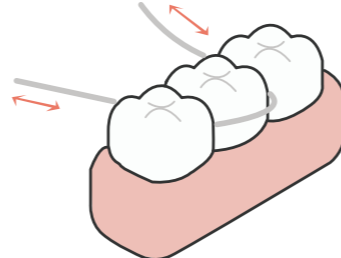
Postopek ponovimo 8-10 krat, da odstranimo čim večjo količino zobnih oblog med dvema zoboma

7



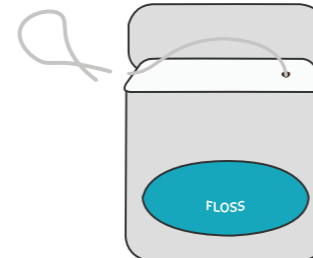
Enak postopek velja za vsak medzobni prostor posebej

8



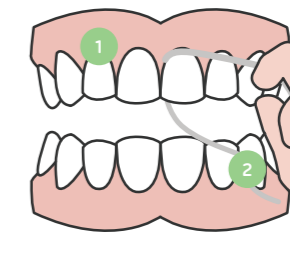
Očistimo tudi zadnjo stran kočnikov

9



Za vsak naslednji medzobni prostor uporabimo nov, čist del nitke

10



Z nitko očistimo najprej zgornje zobe, potem še spodnje

Nitkamo vsaj enkrat na dan, najbolje zvečer pred ščetkanjem zob. Nitkamo obe strani vsakega zoba.

Pri večjih in gostih zobeh uporabljamo tanjšo nitko, pri občutljivih dlesnih uporabljamo nitko sensitive

Nitkamo tudi medzobne prostore, ki krvavijo. Če dlesni še naprej krvavijo po 3 – 5 dni, pokličemo zobozdravnika.

Pri mostičkih in implantatih uporabljamo nitko superfloss, ki omogoča, da nitko potisnemo pod mostiček in očistimo prostor pod mostičkom.

Po nitkanju zob, uporabimo ustno vodico, da očistimo oz. speremo še preostale ostanke zobnih oblog ali hrane.