Kā izmantot zobu birsti?



Novieto zobu birsti 45 grādu leņķī pret smaganām



Kustini zobu birsti uz priekšu un atpakaļ: 10 īsas kustības. Augšējos un apakšējos zobus tīri atsevišķi

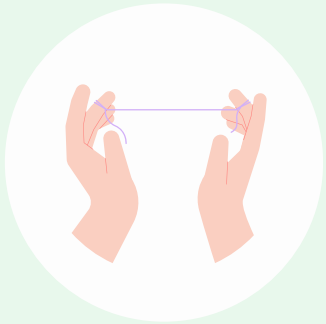


Notīri visas zoba pieejamās virsmas – ārpusi, iekšpusi un virspusi

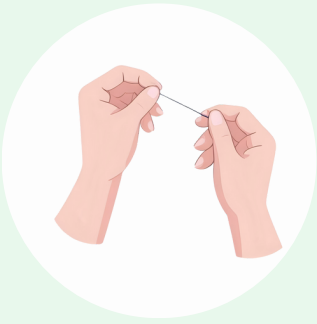


Notīri arī mēli, lai atbrīvotos no uz tās esošajām baktērijām un uzlabotu elpu

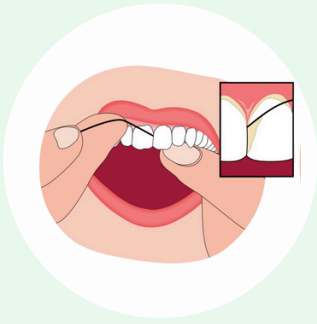
Kā izmantot zobu diegu?



Nogriez gabalu zobu diega, un aptin abus tā galus ap vidējiem pirkstiem



Turi zobu diegu starp īkšķi un rādītājpirkstu



Iebīdi zobu diegu starp zobiem un uzmanīgi iztīri zobu starpas



Izveido pusmēness formu no diega un uzmanīgi iztīri vietu starp smaganām un zobu



Iztīri atlikušās ēdiena nogulsnes kustinot zobu diegu uz augšu un leju

Pasākumu finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Informatīvi izglītojošs materiāls ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par informatīvi izglītojoša materiāla saturu atbild Bērnu slimnīcas fonds.

BĒRNU SLIMNĪCAS FONDS