



Kako da četkate svoje zube

Četkajte ih dvaput dnevno mekom četkicom i pastom sa fluorom.
Ispljunite, nemojte ispirati.

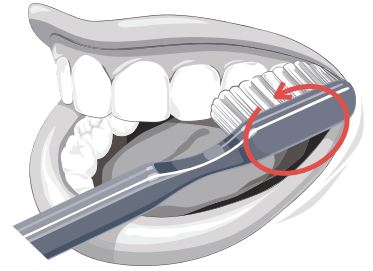
1 Pravilan ugao

Počnite tako što držite četkicu sa strane pod uglom od 45º gde se susreću desni i zubi.



2 Ispravan rad

Dlake četkice treba da dodiruju i zube i desni. Pravite nežne, kružne pokrete, tako da četkate celu površinu zuba.



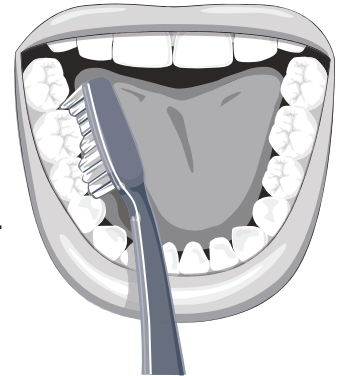
3 Spoljašnje površine

Upotrebite 10 sekundu za svaki zub pre nego što počnete sa drugim. Ponavljajte dok svi zubi gornje i donje vilice nisu čisti.



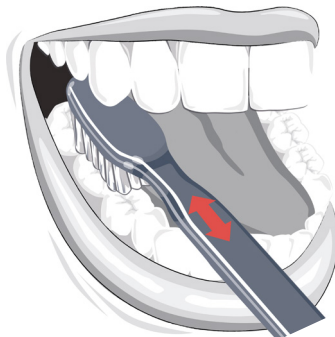
4 Unutrašnje površine

Nastavite da četkate kružnim pokretima unutrašnje površine gornjih i donjih zuba.



5 Grizne površine

Pravite napred-nazad pokrete da bi očistili gornje i donje zube.



6 Četkajte jezik

Četkajte nazad-napred da odstranite kamenac koji pravi loš zadah.



Za dalje informacije razgovarajte sa svojim zubarom.

Želite li da dobijete više informacija ili da date svoje mišljenje?

Ako zatražite, ovaj dokument je na usluzi u drugim formatima, kao što je Brajeva azbuka, audio trake ili u elektronskom obliku.

✉ Communications Officer, Dental Health Services
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

@ publications@dental.health.wa.gov.au

☎ (08) 9313 0555

🌐 www.dental.wa.gov.au

Bilo koje slike u ovom dokumentu predstavljaju samo ilustraciju koja služi samo kao opšti vodič.



© 2020 Dental Health Services WA. All rights reserved.