

Aplikácia zubnej pasty

Na sonickú kefku Philips Sonicare aplikujte iba malé množstvo jemnej zubnej pasty s nízkou abrazivitou, ktorá je citlivá k vašim zubom a ďasnám. Používajte nepenivé zubné pasty bez SLS.



Polohovanie kefky

Príkladajte kefku k zubom tak, aby sa hlavička dotýkala zubov i ďasien zároveň. Vlákna smerujte pod ďasno v 45 stupňovom uhle. Na kefku príliš netlačte.



Krok za krokom

- Začínajte čistiť najprv všetky vonkajšie plošky zubov.
- Nasleduje čistenie všetkých vnútorných plošiek zubov.
- Na záver vyčistíte hryzacie plošky zubov.

Z jedného zuby na druhý

Najprv kefku pomaly posúvajte z jedného zuby na druhý. V ďalšom kroku jemne stierajte smerom „od ďasna k zubu“. Nechajte kefku čistiť každú plošku zuby aspoň 2 sekundy.



Vnútročné plochy

Rovnakým pohybom nezabudnite čistiť aj vnútročné plošky zubov v hornej aj dolnej čelusti.

U predných zubov z vnútornej strany orientujte kefku zvislo.

Dajte si záležať na čistení vnútorných plošiek zubov v dolnej čelusti. Neodstranený zubný plak sa tu veľmi ľahko mení na nebezpečný zubný kameň.



Hryzacie plochy

Hryzacie plochy čistite pomalým posúvaním kefky.

Zadné zuby

Presvedčte sa, že čistíte aj posledné stoličky a ich zadné plošky.



Dĺžka čistenia

Celý chrup rovnomerne čistíte minimálne 2 minúty tak, aby boli zuby perfektne hladké.

TIP: Predĺžte si dobu čistenia pre optimálne výsledky, tzn. 2 minúty čistíte pozdĺž línie ďasien + 2 minúty sa venujte stieraniu korunky a čistenie hryzacích plôch.



Nezabudnite si **vymeniť každé 3 mesiace hlavicu** za novú. S dĺžkou používania sa efektívnosť čistenia znižuje.