

5 koraka

za **zdrav**

osmijeh



Zdravi zubi su važni za žvakanje, govor i za vaš izgled.

Za zdrave zube:

1. Četkajte dva puta dnevno
2. Čistite končićem za zube svaki dan
3. Izbjegavajte zašećerenu hranu
4. Izbjegavajte zašećerena pića
5. Posjetite zubara dva puta godišnje

Osnove za četkanje



P. Šta trebam koristiti za četkanje zubi?

Potrebna vam je mekana četkica za zube i pasta za zube s fluorom.

P. Koliko paste mi treba?

Oko veličine graška.

P. Koliko dugo trebam četkati zube?

Četkajte oko dvije minute.

P. Zašto trebam čistiti zube končićem za zube?

Čišćenje končićem za zube može ukloniti hranu i plak koji vaša četkica za zube ne može dosegnuti.

P. Kako čistim zube pomoću končića za zube?

Koristite oko 18 inča končića za zube ali za korištenje ostavite dva inča između prstiju. Nježno povlačite končićem između zubi, prateći zakrivljenosti zubi.

Odsjek za zdravlje i usluge starijim osobama države Missouri
Program oralnog zdravlja
[health.mo.gov/oral health](http://health.mo.gov/oral%20health) ✖ 573.751.5874

POSLODAVAC JEDNAKIH MOGUĆNOSTI / AFIRMATIVNOG DJELOVANJA
Usluge se pružaju na nediskriminatornom osnovu
Pojedinci koji su gluhi ili imaju poteškoća sa sluhom ili
govorom mogu birati 711 ili 1-800-735-2966.