

Aplikace zubní pasty

Na sonický kartáček Philips Sonicare aplikujte jen malé množství jemné zubní pasty s nízkou abrazivitou, která je citlivá k vašim zubům a dásním. Použijte nepěnové zubní pasty bez SLS.



Polohování kartáčku

Přikládejte kartáček k zubům tak, aby se hlavička dotýkala zubů i dásní zároveň. Vlákna směřujte pod dásně v úhlu 45°. Na kartáček příliš netlačte.



Krok po kroku

- Začněte čistit nejprve všechny vnější plošky zubů.
- Následuje čištění všech vnitřních plošek zubů.
- Na závěr vyčistěte kousací plošky zubů.

Z jednoho zubu na druhý

Nejprve kartáček pomalu posouvejte z jednoho zubu na druhý. V dalším kroku jemně stírejte směrem „od dásně k zubu“. Nechte kartáček čistit každou plošku zubu alespoň 2 vteřiny.



Vnitřní plochy

Stejným pohybem nezapomeňte čistit i vnitřní plošky zubů v horní i dolní čelisti.

U předních zubů zevnitř orientujte kartáček svisle. Na čištění vnitřních plošek zubů v dolní čelisti si dejte záležet. Neodstraněný zubní plak se zde velmi snadno mění v nebezpečný zubní kámen.



Kousací plochy

I kousací plochy čistěte pomalým posouváním kartáčku.

Zadní zuby

Ujistěte se, že čistíte i poslední stoličky a jejich zadní plošky.

Délka čištění

Celý chrup rovnoměrně čistěte minimálně 2 minuty tak, aby byly zuby perfektně hladké.

TIP: Prodlužte si dobu čištění pro optimální výsledky, tzn. 2 minuty čistěte podél linie dásní + 2 minuty se věnujte stírání korunky a čištění kousacích plošek.



Nezapomeňte si **každé 3 měsíce vyměnit hlavici** za novou.
S délkou používání hlavice se efektivita čištění snižuje.