



MODRI ZOB

## VZDRŽEVANJE ZOBNIH MOSTIČKOV IN PREVLEK

**Potrebno se je zavedati, da je redno vzdrževanje mostičkov in prevlek bistveno za njihovo življenjsko dobo.**

Vzdrževanje in nega vključujeta **vsakodnevno ščetkanje** in **nitkanje zob** ter redne preglede pri zobozdravniku vsake pol leta.

### ŠČETKANJE ZOB

Zobe si počistimo najmanj **dvakrat na dan** z zobno ščetko in zobno pasto. V primeru, da uporabljamo srednje trdo ščetko, ščetkamo zobe 2-3 minute. Če pa uporabljamo mehko ali zelo mehko zobno ščetko, je priporočljivo zobe ščetkati 5-7 minut. Ščetkamo vse zobe enako, saj novega fiksno-protetičnega nadomestka s ščetko ne moremo poškodovati.

### NITKANJE

Nitkanje zob je priporočljivo **vsaj enkrat na dan**. Priporočljivo je, da ste pri nitkanju čimbolj nežni, sicer lahko z nitko zarežete v dlesen in povzročite krvavitev. Zato je dobro ob vstavljanju nitke v medzobni prostor pri prehodu stične točke med zobmi njeno napetost nekoliko popustiti in nenapeto počasi pomakniti v medzobni prostor.

Poznamo več različnih vrst nitk. Katera vam bo najbolj ustrezala, je odvisno od vsakega posameznika. Priporočljivo je, da si na začetku priskrbite nitko, ki je navoskana. Ta najlažje zdrsi v medzobne prostore in se ne trga.

V primeru, da se ne morete navaditi nitke, ki jo **navijete na kazalce**, se lahko poslužujete nitke, ki je na **plastičnem držalu**.

Za dobro čiščenje mostičkov je namenjena posebna **medzobna superfloss(r) nitka**. Nitka je sestavljena iz zadebeljenega dela, ki očisti prostor pod mostički in čvrstega tršega dela, ki omogoča, da nitko potisnemo pod mostiček. Zadebeljen del nitke nato očisti prostore pod mostičkom, ki jih ne dosežemo z drugimi pripomočki.

### MEDZOBNE ŠČETKE

So namenjene čiščenju večjih prostorov **med zobmi** in **pod mostički**. Na tržišču je več vrst in več velikosti medzobnih ščetk. Priskrbeti si je priporočljivo tako medzobno ščetko, ki ustreza velikosti vaših medzobnih prostorov.

**Medzobno ščetko po uporabi splaknete pod tekočo vodo in jo lahko večkrat uporabite.** V primeru, da vam na določenem mestu dlesni krvavijo po uporabi ščetke, medzobne ščetke ali nitke, je to znak, da je dlesen vneta. Tam se nabira hrana, ki povzroča vnetje. Zato je na tem mestu potrebno **še bolj** ščetkati in nitkati.

### OBISKI PRI ZOBOZDRAVNIKU

V Modrem zobu svetujemo, da se na pregled pri zobozdravniku oglasite **vsake 6 mesecev**. Zobozdravnik bo pregledal ustreznost nege vaših zob in fiksno-protetičnega nadomestka.

#### MODRI ZOB LJUBLJANA

Ukmarjeva ulica 6  
040 501 100  
ljubljana@modrizob.com

#### MODRI ZOB KRANJ

Bleiweisova cesta 30  
040 500 517  
kranj@modrizob.com

#### MODRI ZOB PTUJ

Osojnikova cesta 9  
040 550 500  
ptuj@modrizob.com

#### MODRI ZOB NOVA GORICA

Ul. Gradnikove brigade 51  
051 391 911  
novagorica@modrizob.com