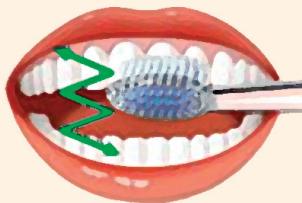


Hogyan mossunk fogat helyesen?

A mosoly mindenkinék jól áll!

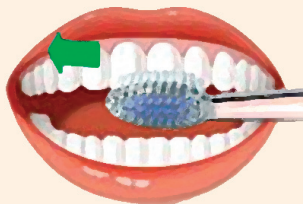
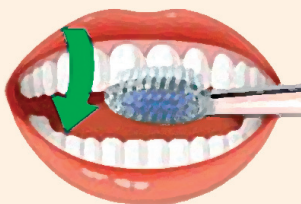


Minimális időtartam: **1,5 perc** Ideális időtartam: **3 perc**



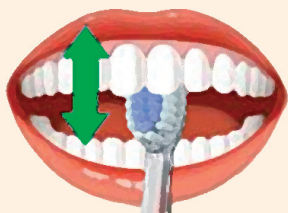
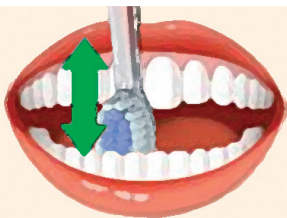
1. A fogkefét helyezük enyhe nyomást gyakorolva a fogakra, 45°-os szögben, és a lepedéket apró, rázó mozdulatokkal távolítsuk el. Ne súroljuk a fogakat!

2. Távolítsuk el a lepedéket a fogínytól a fogkorona felé haladva, szakaszonként tízszer.



3. Minden szakasz 2-3 fogból áll. Tisztítsuk meg a fogakat először kívül, majd belül, előbb az alsó, majd a felső fogsort.

4. Gondosan tisztítsuk meg a belső fogfelszíneket, mivel a veszélyes lepedék ezeken a helyeken is lerakódik.



5. A metszőfogak belső oldalán tartjuk a fogkefét vízszintesen. Itt is először rázó, majd törlő mozdulatokat végezzünk.

6. Végezetül tisztítsuk meg a zápfogak rágófelületét. Most már szabad sikáló mozdulatokat végezni. Öblítsünk, és már kész is vagyunk!

