



מהי תכנית הטיפול המומלצת לקראת תחילת שנת הלימודים?

הפתרונות הטובים ביותר לבריאות הפה והשיניים שלכם.

היגיינה תזונתית ובריאות הפה.

כדי להתחיל בצורה הנכונה את שנת הלימודים, אמצו תזונה מאוזנת תוך כיבוד הזמנים ומספר הארוחות. אל תשכחו לקחת את הזמן הדרוש כדי ללעוס היטב: הלעיסה מעוררת את הפרשת הרוק, בעל הברית האמתי שלכם במאבק נגד החורים בשיניים. בסוף הארוחה, העדיפו את מוצרי החלב, כיוון שהם שומרים באופן טבעי על השיניים מפני התקפה על ידי חומצות, וסיימו את הארוחה בשתיית כוס מים! הימנעו מדברי מתיקה ומאכלים חמוצים וכן מנשנוש בין הארוחות.

צחצוח שיניים דקדקני וקפדני

חשוב לצחצח שיניים לאחר כל ארוחה. על מנת שיהיה יעיל, צחצוח השיניים צריך להימשך לפחות שלוש דקות. השתמשו במברשת בין שינית ו/או חוט דנטלי לניקוי המרווח שבין השיניים וכדי להשיג ניקוי אופטימאלי. במקרה של ספק, גלאי פלאק דנטלי הנמכרים בבתי מרקחת מאפשרים לאתר את האזורים שאינם מצוחצחים כראוי.

היעד: אפס חורים!

אצל הצעירים ביותר, ניתן להגן על השיניים על ידי איטום חריצים - טיפול מונע נטול כאב שבו יוצקים שרף נוזלי המכיל פלואור בחריצים של השיניים הטוחנות הקבועות, הראשונות והשניות, על מנת לסתום אותם. עבור כולם, רצוי לקבוע תור אצל רופא השיניים שלכם כדי לבדוק שלא מתפתחים חורים בשיניים שלכם ושהחניכיים שלכם בריאות!