

## Hampaiden puhdistus kiinteäkojehoidon aikana



Käännä hammasharja ienrajan puolelta kiinnikkeitä ja kaarilankaa vasten ja harjaa huolellisesti lyhyin, edestakaisin nykyttävin liikkein.



Harjaa samalla tavalla kiinnikkeet hampaan kärjen puolelta.



Harjaa lopuksi kiinnikkeiden päältä. Katso, että hammasharja puhdistaa myös ienrajat. Tämän jälkeen harjaa loputkin hampaiden pinnat normaalisti myös kielen puolelta ja purupinnoilta.



Kaarilangan alta saat helposti puhdistettua esimerkiksi hammasväliharjalla tai hammastikulla. Liikuta harjaa tai tikkua jokaisessa välissä muutaman kerran edestakaisin nykyttäen. Kiinnitä erityistä huomiota kiinnikkeiden reunoihin.

Voit harjata hampaasi myös sähköhammasharjalla. Oikomiskojeille on olemassa erityisiä harjapäitä. Muistathan, että sähköhammasharjaa kuljetetaan rauhallisesti ja järjestelmällisesti jokaisen hampaan pinnalla. Sähköhammasharjalla ei tarvitse tehdä nykyttävää harjausliikettä omalla kädellä.