

Hortzak nola eskuilatu

1. Otordu bakoitzaren ondoren (gutxienez 3 aldiz egunean), funtsezkoa da hortzak eskuilatzea, bakterio-plaka eta kanpoko, barruko eta mastekatzearen bidezko janari-hondarrak ezabatzeke, hortzen egitura kaltetu baitezakete.
2. Odontologoak azalduko dizu nola eskuilatu behar dituzun hortzak eta zein den zuretzat eskuilarik egokiena. Komeni da hortzetako eskuila gutxienez 3 hilabeteetan behin aldatzea; izan ere, gastatuta dagoen eskuilak ez ditu hortzak ondo garbitzen.
3. Oso garrantzitsua da ohiko teknika eta teknika ordenatua jarraitzea, zona eta hortz guztiak eskuilatzeko.
4. Hartu eskuila harekin idatzi behar bazenu bezala, eta jarri burua hortzetan zehar horizontalean, haien ardatz bertikalarekin 45 graduko angelua eginez, eta oiaren gainean, hortzak eta oiak elkartzen diren zonan.
5. Hasi goiko hortzak garbitzen, kanpoko alderditik (masaila eta ezpainak ukitzen dituen), ordena jarraituz (ezkerra-eskuina adibidez), eta leun-leun eskuilatu beti goitik behera; hau da, oitik hortz aldera, hortzaren azalera ondo garbituz.
6. Era berean eta orden berarekin garbitu beheko hortzak, behetik gora, oitik hortz aldera.
7. Maniobra berdinak egin behar dituzu, angulazio, mugimendu eta ordena berdinekin goiko eta beheko hortzen barruko alderdietan (ahosabai eta mingainaren ondokoetan)
8. Mastekatzeko zonan, eskuila horizontalean pasa behar da eta atzetik aurrerako mugimendu laburrekin.
9. Azkenik, mihia aurretik atzera eskuilatu, horrela, arnasa freskatu eta hobetuko baituzu. Amaitzeko, garbitu ahoa urarekin hortzetako pasta kanporatzeko, baina indar handirik egin gabe, hortzetan fluorra geratzearren.



10. Eskuilatze okerra: hortzak ez eskuilatu horizontalean, oiak eta hortz-lepoak kaltetu baitaitezke.
11. Gogoratu: eskuila erabili eta gero, garbitu eta lehortu.
12. Hortzak eskuilatzean, hortzetako zeta erabiltzean bezalaxe, denbora hartu behar da behar bezala egiteko; beraz, pazientzia izan.
13. Hortzak eskuilatzeko nahikoa denbora hartu behar da; hau da, gutxi gorabehera 3 minutu.
14. Eskuilatzean oietatik odola ateratzen bazaizu edo mina sentitzen baduzu, kontsultatu, lasai.