

Hortzetako zeta nola erabili

1. Oso zaila da hortzen arteko tartea hortzetako eskuilarekin garbitzea. Hortzetako plaka eta janarien hondarrak leku horietan behar bezala ezabatzeko, hortzetako zeta erabili behar da. Modu ezberdineko hortzetako zetak daude, eta odontologoak esango dizu zein den zuretzat egokiena: hortzetako zeta edo zinta, argizaria emandakoa edo eman gabea, bakoitzak erabilera zehatza baitu.
2. Moztu 50 cm inguru, eta bildu gehiena ezker eskuko atzamar luzean. Gainerakoa bildu eskuin eskuko atzamar luzean; azken horrekin hortzetako zeta bilduko da erabiltzen doan heinean. Eutsi gogor zetari bi eskuetako hatz lodi eta hatz erakusleekin, eta utzi 2 edo 3 cm-ko tartea esku bakoitzeko atzamarren artean. Zerra-mugimendu leunarekin sartu hortz artean.
3. Estutu zeta hortzaren kontra eta mugitu gora eta behera, hortzaren azaleraren aurka poliki igurtziz. Aldi berean, kanpo eta barru alderako mugimendu arduratsuak egin. Ez erabili gogor oien aurka. Hortz bakoitza guztiz garbitzeko, ezker eskuinetik askatzen joango zaren hortzetako zeta garbia erabili, eta erabilitako zeta eskuin eskuko hatz luzean bildu.
4. Gauza bera egin gainerako hortzekin, bakar bat ere ahaztu gabe. Zeta errazago erabiltzeko, hortzetako zeta aplikatzekoa erabil dezakezu. Ahoaren atzealdean hortzetako zeta erabiltzea zailagoa da, baina pixka bat praktikatuta, denbora gutxi behar da beharrezko trebetasuna hartzeko.

