



Slimību profilakses un  
kontrolēšanas centrs

# MUTES HIGIĒNA



Mutes dobuma higiēnas uzturēšana ir svarīga vispārējai veselībai un  
labsajūtai!

## Tīriet zobus katru dienu – no rīta un vakarā pēc ēšanas!



Izmantojiet **fluorīdus saturošu zobu pastu**. Fluorīds ir minerālelements, kas aizsargā zobus no bojāšanās (kariesa).



Tīriet visas zobu virsmas vismaz **2 minūtes**.



Pēc zobu tīrīšanas izspļaujiet lieko zobu pastu, **neskalojot mutes dobumu ar ūdeni**.



Tīriet zobu starpas vismaz **reizi dienā ar zobu diegu vai starpzobu birstītēm**.

## levērojiet!



Neēdiet saldās uzkodas starp ēdienreizēm;



Nedzeriet saldinātus dzērienus. Dodiet priekšroku dzeramajam ūdenim;



Nelietojiet alkoholu un tabakas izstrādājumus.



Lietojiet veselīgu, sabalansētu uzturu;



Izmantojiet zobu aizsargus sportojot, piemēram, spēlējot hokeju, nodarbojoties ar cīņas sportu u.tml.

## Padomi zobu tīrīšanai:



1. Pirms zobu tīrīšanas, izdiegojiet zobu starpas ar zobu diegu un izskalojiet muti ar ūdeni.



2. Turpiniet ar zobu tīrīšanu. Tīrot zobus, zobu suku jācenšas turēt 45 grādu leņķī pret zoba priekšējo virsmu.



3. Veiciet maigas apļveida kustības. Kustību jāveic, nosedzot 2-3 zobus.



4. Zobu iekšējās virsmas tīriet ar horizontālām kustībām uz priekšu un atpakaļ. Kustību jāveic, nosedzot 2-3 zobus.



5. Kožamās virsmas tīriet ar horizontālām kustībām uz priekšu un atpakaļ. Iekšējās priekšējo zobu virsmas tīriet, zobu suku turot vertikāli un veicot kustības uz augšu un uz leju.



6. Beigās notīriet mēli – ar suku vai speciālu mēles tīrītāju. Izspļaujiet lieko zobu pastu, neskalojot mutes dobumu ar ūdeni.

**!** Ieplāno un apmeklē zobārstu un zobu higiēnistu **vismaz 1 reizi gadā!**

