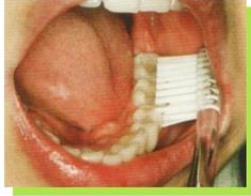


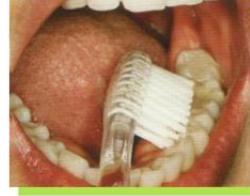
## Hampaiden puhdistaminen

### Harjaa hampaat aamuin illoin

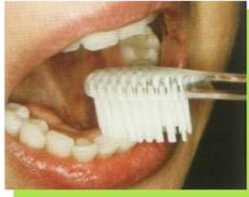


Hampaiden harjaus aloitetaan takahampaasta.

Harjaa nykyttäen 2-3 hammasta kerrallaan. Pitkät liikkeet ja liian kova voima tai harja saa aikaan ienvetäytymiä.



Harja kulkee ienrajassa – siellä ne bakteerit luuraa.



Yhtä kohtaa harjataan niin kauan kuin lasket mielessäsi viiteen.

Etene järjestyksessä puolelta toiselle: ulkopinnat, sisäpinnat, purupinnat.



Harja pystyy ja alaetuhampaiden takapintojen harjaus onnistuu.

Suuta ei tarvitse huuhdella harjauksen jälkeen. Sylkäise ylimääräinen tahna pois - fluori jää hampaiden pinnalle vaikuttamaan.

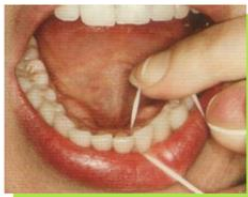
Puhdas hammas tuntuu kieleen sileältä ja pysyy ehjänä.

**Sähköhammasharja** pidetään hampaassa hetki paikallaan – kone tekee harjausliikkeen puolestasi.

Harjausjärjestys on sama kuin tavallisella harjalla pestessä.



### Puhtaiksi myös hammasvälit



Pelkkä hampaiden harjaus riittää vain lapsille. Hammasväliinkin puhdistetaan päivittäin.

Hammasvälien puhdistukseen voi käyttää hammaslankaa, väliharjaa tai hammastikkuja.



Lankaukseen on olemassa erityisiä hammaslanganviejiä (myös kertakäyttöisiä), jotka helpottavat taka-alueiden lankausta.



Kuvat: Suomen Hammaslääkäriliitto

[Hammaslääkäriliiton ohjeita hampaiden ja hammasvälien puhdistukseen.](#)