

Vakarā pirms zobu tīrīšanas
to starpas iztīri ar zobu diegu



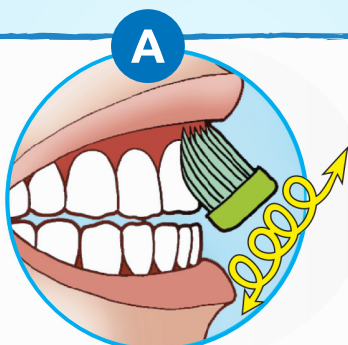
Lieto fluorīdus saturošu zobu pastu
vecumam atbilstošā daudzumā

- 6 mēn. – 3 gadi – rīsa grauda lielumā
- no 3 gadu vecuma un vecāki – zirņa lielumā

Kožamās virsmas tīri ar 10 horizontālām kustībām
uz priekšu un atpakaļ

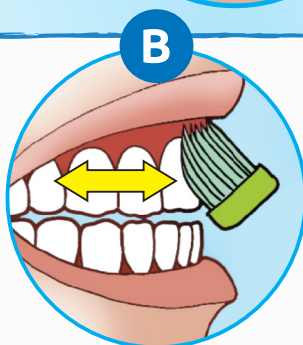


Zobu suku novieto slīpi
pret smaganu (45 grādu leņķī)



Veic 10 maigas apļveida kustības,
nosdzot 2-3 zobus

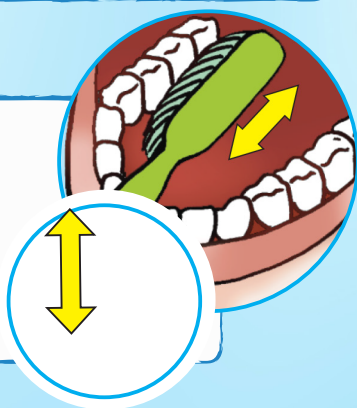
vai



Zobu suku turi pildspalvas satvērienā,
ar 10 noteiktām, maigām kustībām
veic sīkas, vibrējošas kustības
turpu šurpu, nosdzot 2-3 zobus

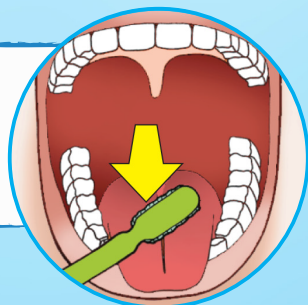
Zobu iekšējās virsmas tīri ar 10 horizontālām
kustībām uz priekšu un atpakaļ,
nosdzot 2-3 zobus

Lai notīrītu iekšējās priekšējo zobu virsmas,
zobu suku turi vertikāli un veic maigas kustības
uz augšu un uz leju ar zobu suku galviņu



Beigās notīri mēli –
ar zobu suku vai speciālu mēles tīrītāju

- ! Zobu pastu izspļauj, bet muti ar ūdeni neskalo
- Ja mutes dobumu skalo, tiek aizskaloti prom fluorīdi



IZSKALO ZOBU SUKU, lai
zobu suku attīrītu no zobu suku
paliekām un mikrobiem, un
uzglabā to ar galviņu uz augšu



Man ir
tīri zobi!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ