ԲԵՐԱՆԻ ԽՈՌՈՉԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐԵՎՈՐ Է

Ատամները մաքրելու խորհուրդներ

Դուք պետք է այցելեք ձեր ատամնաբույժին՝ համոզվելու համար, որ օգտագործում եք ձեր կարիքներին համապատասխանող տեխնիկա:

- Օգտագործեք փափուկ մազիկներով խոզանակ: Խոզանակով նրբորեն մաքրեք ձեր ատամները: Եթե չափազանց ուժեղ մաքրեք, կարող եք վնասել լնդերը:
- Համոզվեք, որ այն ճիշտ չափսի է: Սովորաբեր ավելի փոքրն ավելի լավ է, քան մեծը:
- Թեքեք մազիկներն ատամների նկատմամբ (45 աստիճան անկյան տակ): Խոզանակի ծայրերը սահեցրեք լնդերի տակ:
- Զգուշորեն շարժեք մազիկները՝ լնդերի տակ գտնվող մանրէները հեռացնելու համար:
- Համոզվեք, որ խոզանակով մաքրում եք ատամների բոլոր կողմերը՝ արտաքին մասը, լեզվի կողմը և ծամելու մակերեսները:
- Վերին և ստորին առջևի ատամների համար խոզանակով մաքրեք ներքին մակերեսը: Թեքեք խոզանակը և կատարեք մի քանի վեր ու վար շարժում: Խոզանակի առջևի մասը պետք է անցնի ատամների և լնդերի հյուսվածքի վրայով:
- Ձեր ատամի խոզանակը միաժամանակ կմաքրի միայն մի քանի ատամ: Փոխեք դիրքը՝ յուրաքանչյուր ատամը պատշաճ կերպով մաքրելու համար:
- Ատամների քայքայումը կանխելու համար անպայման մաքրեք ատամներն օրը առնվազն մեկ անգամ, լավագույնս՝ քնելուց առաջ: Եթե նախաճաշից հետո ավելացնեք երկրորդ անգամ ատամները մաքրելը, դա կարող է օգնել հեռացնել ձեր ատամների և լնդերի վրա ապրող մանրէները:
- Մի շտապեք: Ատամների մաքրումը պետք է տևի առնվազն 3 րոպե:
- Ձեզ անհրաժեշտ է ընդամենը մի ոլոռի չափով ֆտոր պարունակող ատամի մածուկ:
- Փոխարինեք խոզանակը, երբ մազիկները սկսեն մաշվել: Մաշված ատամի խոզանակը լավ չի մաքրի ձեր ատամները:

Եթե ձեզ օգնություն է անհրաժեշտ ատամնաբույժ գտնելու համար կամ հարցեր ունեք ձեր նպաստների վերաբերյալ, այցելեք www.hndental.com կայքը:

Կամ զանգահարեք.
Los Angeles վարչաշրջան
1-844-233-4522

Sacramento վարչաշրջան
1-833-493-0428

Աշխատանքային ժամեր՝ 8 a.m.-ից 5 p.m.-ը, խաղաղօվկիանոսյան ժամանակով
TDD/TTY օգտագործողները պետք է զանգահարեն **1-800-466-7566:**

Աղբյուր և կայք.
Ձեր ատամները մաքրելը: Ամերիկյան ատամնաբուժության ակադեմիա (ADA), www.mouthhealthy.org.

Այս տեղեկատվությունը նախատեսված չէ փոխարինելու բժշկական կամ ատամնաբուժական խնամքը: Խնդրում ենք միշտ հետևել ձեր առողջական խնամքի մատակարարի ցուցումներին:

Health Net Community Solutions, Inc.-ը հանդիսանում է Health Net, LLC-ի և Centene Corporation-ի մասնաճյուղ: Health Net-ը Health Net, LLC-ի գրանցված ապրանքանիշն է: Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

FLY1954752MH01w (4/25)

www.healthnet.com