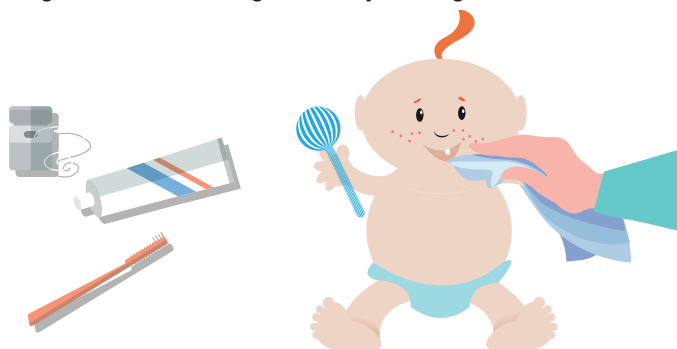


TXUKUNTASUNA

Oso garrantzikoa da eskuilatzea eta, oro har, ahoko txukuntasuna lehenestea, baita ume txikiengan ere.

Beraz, oso goiz hasiko gara ahoko txukuntasunaren inguruko ohiturak hartzen.

Lehenengo hortzak agertzen hasi orduko komenigarria da gaza heze batekin garbitzea jatordu guztien ondoren.



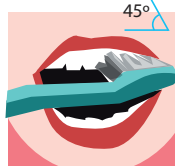
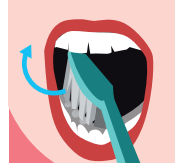
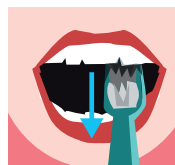
Hortzak agertzen hasi ahala, eskuila ere umearen beharretara egokituz joango gara.

Gurasook egin beharko duzue hasierako eskuilatzea, harik eta umeak taxuz eta bere kabuz egiten ikasten duen arte.

Lagungarri suertatzen da, ispilu baten aurrean, umearen atzeko aldean jartzea, eta bere burua zugana pixka bat erakartzea.

Hortz guztiak eta aurreko zein atzeko aldeak ondo garbitu ahal izateko, komenigarria da ordenan eskuilatzea.

ESKUILATZE-TEKNIKAK



1. Lehenengo eta behin, hagineta mastekatzeko erabiltzen den gunea eskuilatu hasiko gara, barruko aldetik kanpo aldera igurtziz, hain zuzen.

2. Hortz eta haginaren kanpo aldeko gainazala garbitzeko, hortzoiaren norabidearen 45° eginda jarriko dugu eskuila. Joan-etorriko mugimendu leunak eta laburrak egingo ditugu, hortzoitik hortzaren gainontzeko bazterretaraino. Aurreko zein atzeko aldeko hortzekin berdin jokatu dugu, hala nola goiko eta behekoekin, berdin.

3. Azkenik, mingaina bera ere eskuilatu beharko dugu.

4. Bi minutu inguru hartu behar dira eskuilatze prozesurako. Egunean, hiru aldiz. Eta oso garrantzikoa da oheratu aurreko eskuilatzea.

**ZURE HAGINLARIAK
EDOTA HIGIENISTAK
IRAKATSI AHAL DIZUTE ONDO
ETA ZUZEN EGITEN**

JAN-EDANAK

Ez gehiegi hartu azukredun jakiak (freskagarriak, litxarreak, industri opilak). Saia zaitetz kontsumo hori kontrolatzen eta ez eman umei sari gisa edo otorduen artean



Jakiak sendoak eta trinko samarrak badira, hobe. Hartara, mastekatzea eta hortzak erabili behar izatea hobesten ari zara

GOMENDIOAK:

Ez mokadurik hartu ordu galduetan. Otordu guztien ondoren, ondo eskuilatu hortzak eta hortzoiak. Umeak hartuko dituen elikagaiak ahalik eta kalitate onenekoak izan daitezela



**ZURE ORTOPEDIATRAK
AHOLKUAK EMAN AHAL DIZKIZU**



CODBI BIHEO

Colegio Oficial de Dentistas de Bizkaia
Bizkaiko Haginlarien Elkargo Ofiziala

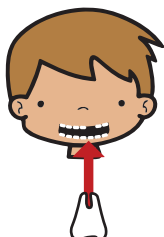
BEHIN BETIKO HORTZ BAT ATERATZEN DENERAKO LEHEN LAGUNTZAK



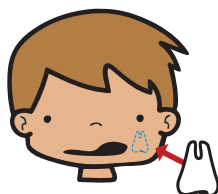
1. Hortza bilatu, eta koroa aldetik hartu, sustraia ukitu barik
2. Zikin egonez gero, garbitu uretan 10 segundoz



3. Jarri berriro hortza bere hobian zapi moduko zerbait hozkatu bitartean



4. Ezingo balitz hortza bere tokian berriro jarri, heze dagoen euskarri bat erabili, esaterako, esne edo seruma duen katilu batean; edo umearen ahoan bertan sartuta.



5. Ahalik eta arinen jo haginlariarenera.



GOMENDIOAK

Izan gogoan urtean bi aldiz jo behar duzula zure haginlariarenera.



Ahoko txukuntasun egokia burutuz gero, txantxarrak eta gaixotasun periodontalak nozitzeko aukerak murriztuko dira.

Gurasook izan behar gara jan-edanetan eta ahoko txukuntasunean eredu eta jarraibide.



Umeak 2 urte bete arte, zure haginlariak esango dizu zein den hortz-orerik egokiena.

2 urtetik aurrerako umeentzat, txantxarrak ekiditeko eta adinari lotutako fluordun hortz-ore egokia erabili beharko da.



Eskuilan jarriko den orearen kopurua ilar edo arroz garau baten adinakoa izango da.

Nagusiak eta ez umeak jarriko du hortz-orea, hala nola eskuilatzea gainbegiratu ere.



Familia osoaren ahoko txukuntasuna hobetze aldera, oso komenigarria da etxean tabakorik ez erretzea.



CODBI BIHEO

Colegio Oficial de Dentistas de Bizkaia
Bizkaiko Haginlarien Elkargo Ofiziala

Alda. Rekalde, 72 - 48012 BILBAO
Tlf. 94 424 29 80 - Fax 94 423 31 23
info@coeb.com
www.codbi.net

UMEEN AHO ETA HORTZETAKO OSASUNERAKO GIDA PRAKTIKOA



CODBI BIHEO

Colegio Oficial de Dentistas de Bizkaia
Bizkaiko Haginlarien Elkargo Ofiziala