

OULUN KAUPUNGIN OPAS HYVÄÄN HAMPAIDENHOITOOON

Hampaat puheeksi – suu puhtaaksi

Muista nämä:

Hampaiden harjaus
ja hammasvälien
puhdistus

Ksylimitolin käyttö
aterioiden jälkeen

Säännöllinen ateriar-
ytmi ja napostelun
välttäminen

Janojuomana vesi

Päivittäisillä valinnoilla
vaikutat terveyteesi!



Hampaiden puhdistus



Aseta harja viistosti ienrajoja kohti.



Pidä harja pystysuunnassa etualuetta harjatessa.



Puhdista huolellisesti hammasvälit.

Suun puhtaus vaikuttaa terveyteesi.



Pidä harjan asento samana myös hampaiden sisäpinoilla.



Harjaa myös hampaiden purupinnat.



Käytä hammasvälien puhdistamiseen hammasväliharjaa tai hammaslankaa.