

Swen Fodan



Si ou mete fodan, li enpòtan pou kenbe yo pwòp. Lè ou pran swen bouch ou, ansanm ak jansiv ou, sa ap ede fodan yo ajiste yon fason ki pi mete ou pi alèz, sa ap anpeche ou pa gen blesi ak enfeksyon, epitou sa ap ede ogmante direkvi fodan ou.

Kenbe Bouch Ou Pwòp

Netwaye bouch ou yo omwen yon fwa pa jou.

Itilize yon lavèt mou ak dlo tyèd pou netwaye jansiv ou. Yon bon moman pou fè sa se lematen anvan ou mete fodan ou nan bouch ou oswa leswa apre ou retire fodan ou. Rense bouch ou avèk dlo tyèd apre chak fwa ou manje.

Bwose dan natirèl ou yo de fwa pa jou.

Pou nenpòt rès dan natirèl, bwose yo lematen epi anvan ou kouche leswa avèk yon bwòs dan mou ak pat dantifris abaz fliyò.

Pran randevou pou fè tchekòp avèk dantis ou.

Menmsi ou pa gen okenn dan natirèl ki rete, yon dantis kapab tcheke ajisteman fo-dan ou yo pou asire bouch ou an sante.

Kenbe Fodan Ou Pwòp

Netwaye fodan ou omwen yon fwa pa jou pou retire manje ak bakteri.

Atik ou bezwen pou netwaye fodan ou:

- Bwòs pou Fodan: Yon bwòs ki gen pwal moun ki fèt sitou pou fodan
- Pwodui Netwayaj pou Fodan: Yon jèl oswa pat ki fèt sitou pou netwaye fodan avèk yon bwòs oswa yon grenn k ap petiye ki ajoute nan dlo

Swen Fodan

Swen Dan Granmoun Aje

- Veso: Pou tranpe fodan yo lè yo pa nan bouch ou
- Lavèt Mou: Pou netwaye jansiv ou ak anlè bouch ou
- Sèvyèt: Pou bay yon sifas mou (lè ou mete li sou evye a) si fodan yo tonbe

Fason pou netwaye fodan ou avèk pat dantifris ak ajan netwayaj jèl:

1. Mete yon sèvyèt nan evye a pou pa kite fodan yo kase si yo tonbe.
2. Rense fodan ou avèk dlo tanperati nòminal pou retire nenpòt kras manje ki ladan yo.
3. Mouye bwòs fodan yo epi mete yon ti kantite ajan netwayaj fodan sou li. Fwote tout sifas yo dousman.
4. Rense fodan yo ankò anvan ou mete yo nan bouch ou.

Retire epi tranpe fodan ou chak swa anvan ou al dòmi

Fason pou tranpe fodan ou lannwit:

- Mete fodan ou nan yon veso epi kouvri yo avèk dlo ki gen tanperati nòminal.
- Ajoute yon grenn ajan netwayaj nan veso a epi tranpe fodan ou yo pandan omwen sis (6) èdtan. Sa ap pèmèt jansiv ou yo repoze.
- Chak maten, mete yon sèvyèt nan evye a, epi retire fodan yo nan dlo a sou sèvyèt la. Bwose fodan ou pou retire nenpòt kras manje, epi rense yo nèt.

Fodan yo Frajil

- Pa janm netwaye fodan ou nan dlo bouyi.
- Pa janm itilize pat dantifris regilye pou netwaye fodan ou.
- Pa janm netwaye fodan ou nan yon machin pou lave veso.
- Pa janm ranje fodan kase poukont ou. Wè dantis ou touswit pou repare yo oswa pou ranplase yo.

Kontakte dantis ou oswa pwofesyonèl swen dan ou touswit si ou gen doulè oswa si ou bezwen swen dan.

