

SPACE ARK-D

How to get the best results and daily diary

Istruzioni per il paziente

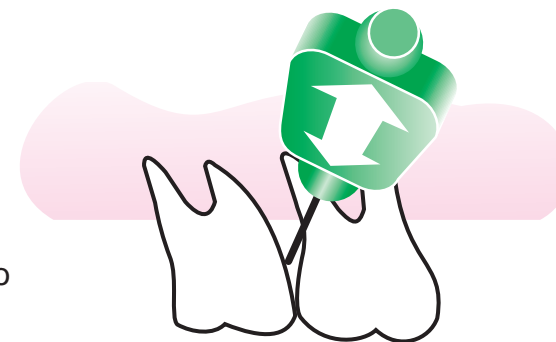
Metti fuori uno spazzolino interspace per ciascun colore prescritto.

Metti la tua Pianta Personale SPACEMARK-D nel luogo a te piu' conveniente, ad esempio sullo specchio del bagno. La pianta mostra i denti e gli spazi della parte destra, sul lato destro della pagina: la parte sinistra sul lato sinistro della pagina.

Adotta un approccio sistematico cosi' che ciascuno spazio tra i denti viene pulito con lo spazzolino della misura corretta. SPACEMARK-D raccomanda di iniziare dallo spazio tra i denti frontali (incisivi centrali) e di annotarlo con una freccia nera, sulla scheda personale. Pulisci lo spazio usando lo spazzolino interspace del colore giusto, spazzolando avanti e indietro per 3 o 4 volte. Dopodiche' passa allo spazio seguente nella parte posteriore di uno dei lati della bocca, poi spostati al dente successivo e cosi' via fino a quando non hai pulito ogni spazio in quel quarto (quadrante) della bocca.

Ritorna allo spazio centrale e pulisci la parte opposta (quadrante) avanti e indietro come fatto precedentemente. Dopodiche' cambia mascella e ripeti l'operazione.

In fine, sciacqua la bocca con acqua. Lava ed asciuga gli spazzolini interspace.



Dr Chris Turner

