

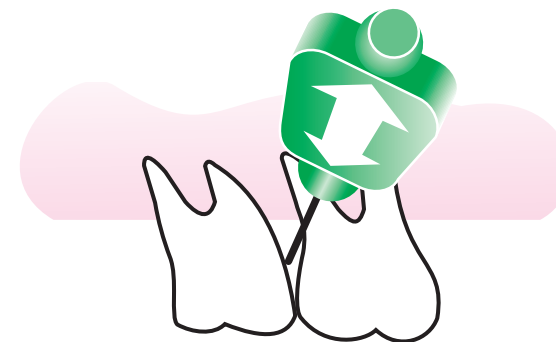
# SPACE ARK-D

## How to get the best results and daily diary

### Los pacientes las instrucciones

Ponga a cabo un cepillo de espacio de cada color que ha sido recetado a usted.

Coloque su SPACEMARK-D Plan Personal en un lugar conveniente, por ejemplo delante de su espejo del baño. Su plan muestra los dientes y los espacios a su mano derecha en la parte derecha de la página: el lado izquierdo está en el lado izquierdo de la página.



Adoptar un enfoque sistemático para que cada espacio entre los dientes se limpia con el cepillo de tamaño correcto. SPACEMARK-D recomienda que se inicie en el espacio entre sus dientes frontales (incisivos centrales) y marcó R1-L1 en su expediente personal. Limpie este espacio con el cepillo correcto interespacio de color utilizando una delante y hacia atrás movimiento de cepillado para 3 o 4 veces.

A continuación, pasar al espacio situado junto a la parte trasera de un lado de la boca, entonces el siguiente diente atrás, y así sucesivamente, hasta que haya limpiado cada espacio en ese trimestre (cuadrante) de su boca. Regreso al espacio del centro y limpie el lado opuesto (cuadrante) desde el frente hacia atrás como antes.

A continuación, cambie a la otra mandíbula y repita el proceso. Cuando los espacios están marcados en 'Aceptar' y no de color, el espacio (s) es demasiado pequeño para cualquier tamaño de pincel para pasar, y usted no debe tratar de no usarlos.

Por último, enjuagar la boca con agua. Lave y seque sus pinceles interespacio.

Dr Chris Turner

