



Talk about Teeth

DENTAL ENGLISH

CONTACT

TALK.ABOUT.TEETH@GMAIL.COM
WWW.TALKABOUTTEETH.PL

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

HIGIENIZACJA - SŁÓWKA

calculus/tartar - kamień nazębny	gum disease - choroba dziąseł
discolouration - przebarwienia	gingivitis - zapalenie dziąseł
stain - osad	periodontitis - paradontoza
plaque - płytko nazębna	inflammation - zapalenie
bleeding - krwawienie	inflamed - stan zapalny
scaler - skaler	air prophy - piaskowanie
ultrasonic - ultradźwiękowy	lip retractor - rozwierak na usta
polish - polerować	rinse - wypłukać
oral hygiene - higiena jamy ustnej	mouth/lips - usta
toothbrush - szczoteczka do zębów	floss - nić dentystyczna
interdental brush - szczoteczka międzyzębowa	tongue - język
recommend - polecać	pocket - kieszonka
often - często	advice - porada
	advise - doradzić

HIGIENIZACJA - PYTANIA

- **Has there been any change to your medical history since your last appointment** - Czy od Twojej ostatniej wizyty nastąpiły jakieś zmiany w Twojej historii medycznej?
- **Do you have any concerns?** - Czy coś Cię martwi?
- **What is your daily dental hygiene regime?** - Jaki jest twój codzienny reżim higieny jamy ustnej?
- **Do you floss?** - Czy nitkujesz?
- **What kind of toothbrush do you use?** - Jaką szczoteczkę używasz?
- **Have you ever noticed your gums were bleeding during brushing or flossing?** - Czy kiedykolwiek zauważyłeś, że Twoje dziąsła krwawią podczas szczotkowania czy nitkowania?
- **Are you pregnant?** - czy jesteś w ciąży?
- **Could you show me how do you brush your teeth?** Czy mógłbyś mi pokazać, jak szczotkujesz zęby?
- **How often do you brush and floss your teeth?** - Jak często myjesz i nitkujesz zęby?
- **When was the last time you had a scaling?** - Kiedy ostatni raz miałeś skaling?

HIGIENIZACJA - INFORMACJE

- **Now I am going to place a bib** - teraz założę śliniak ochronny
- **Now I am going to place a lip retractor** - teraz założę rozwierak na usta
- **Now I am going to remove stains by using airprophy and polishing brush** - teraz usunę osad przy użyciu piaskarki i szczoteczki do polerowania
- **Please open your mouth wider** - proszę otworzyć szerzej usta
- **I am going to start with the lower teeth and then move on to the upper** - zacznę od dolnych zębów a następnie przejdę do górnych
- **If you need a break, put your hand up** - jeśli potrzebujesz przerwy, podnieś rękę
- **Now you can rinse your mouth** - teraz możesz wypłukać usta
- **After the treatment please avoid food and drinks that can stain your teeth** - po zabiegu proszę przez tydzień unikać napoi i pokarmów które mogą przebarwić zęby



Talk about Teeth

DENTAL ENGLISH

CONTACT

TALK.ABOUT.TEETH@GMAIL.COM
WWW.TALKABOUTTEETH.PL

SOCIAL MEDIA

FB:M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM:@TALK_ABOUT_TEETH

HIGIENIZACJA - NITKOWANIE

- 1. Take a piece of floss, about 45cm long** - Weź kawałek nici dentystycznej, około 45 cm długość
- 2. Wrap the floss around the middle fingers and use the index fingers to manipulate the floss** - Owiń nic wokół środkowych palców i użyj palców wskazujących do manipulowania nicią dentystyczną
- 3. Use index fingers to guide the floss between contacts of the teeth** - Używaj palców wskazujących do kierowania nici między powierzchnie styeczne zębów
- 4. Gently slide the floss between the teeth in a zigzag motion. Slide floss up and down against the tooth surface and under the gum line** - Delikatnie wsuń nic między zęby ruchem zygzakowatym. Przesuwaj nic w górę i w dół po powierzchni zęba i poniżej linii dziąseł
- 5. As you move from one tooth to the next, unroll a fresh section of floss and repeat above steps** - Podczas przechodzenia od jednego zęba do drugiego, rozwijaj nowy kawałek nici dentystycznej i powtórz powyższe kroki
- 6. IMPORTANT : If your gums bleed when you floss, it means that your are not doing it often enough, therefore do it daily!** - WAŻNE: jeśli dziąsła krwawią gdy nitkujesz, oznacza to, że nie robisz tego zbyt często, dlatego rób to codziennie!



Talk about Teeth

DENTAL ENGLISH

CONTACT

TALK.ABOUT.TEETH@GMAIL.COM
WWW.TALKABOUTTEETH.PL

SOCIAL MEDIA

FB:M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM:@TALK_ABOUT_TEETH

HIGIENIZACJA - SZCZOTECZKI MIĘDZYZĘBOWE

- 1. Make sure to pick the right size of the interdental brush** - upewnij się, że wybierasz odpowiedni rozmiar szczoteczki międzyzębowej
- 2. Use the interdental brush with a short handle at the front of the mouth. At the back of the mouth, it is easier to use interdental brush with a long handle** - użyj szczoteczki międzyzębowej z krótkim uchwytem z przodu jamy ustnej. W tylnej części jamy ustnej łatwiej jest użyć szczoteczkę międzyzębową z długim uchwytem
- 2. Insert the brush into the space between the teeth. Gently move the brush back and forth a few times to remove plaque and food debris** - wsuń szczoteczkę w przestrzeń między zębami. Delikatnie przesuwaj szczoteczkę tam i z powrotem kilka razy, aby usunąć płytkę nazębną i resztki jedzenia
- 3. Always rinse the brush in clean water, during and after use** - zawsze płucz szczoteczkę czystą wodą podczas i po użyciu
- 4. I recommend you change the brush once a week** - zalecam wymianę szczoteczki raz w tygodniu
- 5. Avoid bending the wire to prolong the life span of the brush** - Aby przedłużyć żywotność szczotki, unikaj zginania drutu
- 6. Use the interdental brushes after or before brushing** - używaj szczoteczek międzyzębowych po lub przed szczotkowaniem



Talk about Teeth

DENTAL ENGLISH

CONTACT

TALK.ABOUT.TEETH@GMAIL.COM
WWW.TALKABOUTTEETH.PL

SOCIAL MEDIA

FB:M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM:@TALK_ABOUT_TEETH

HIGIENIZACJA - SZCZOTECZKA ELEKTRYCZNA

- 1. Use just one pea-sized blob of fluoridated toothpaste** - użyj pastę do zębów z fluorem w wielkości dużego ziarna grochu
- 2. Hold electric toothbrush still at each tooth for three seconds**- trzymaj elektryczną szczoteczkę na każdym zębie przez 3 sekundy
- 3. You must clean all six segments. Upper inside, outside and chewing surfaces. Lower inside, outside and chewing surfaces** - musisz wyczyścić wszystkie sześć segmentów. Górny zewnętrzny, wewnętrzny i powierzchnie żujące. Dolny wewnętrzny, zewnętrzny i powierzchnie żujące
- 4. Do not miss your inside front teeth** - nie pomijaj wewnętrznej strony przednich zębów
- 5. For timing , listen to music and brush for the duration of a short song you like** - do pomiaru czasu, słuchaj muzyki i szczotkuj przez czas trwania krótkiej piosenki która lubisz
- 6. Change electric toothbrush head every 2-3 months** - zmieniaj główkę szczoteczki elektrycznej co 2-3 miesiące