



Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Instagram Live Higienizacja (podstawy)

SŁÓWKA POMOCNICZE!

calculus/tartar - kamień nazębny

discoloration - przebarwienie

stain - osad

plaque - płytką nazębna

bleeding - krwawienie

scaler - skaler

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

pocket - kieszonka

recommend - polecać

advice - porada

often - często

advise - doradzić

gum disease - choroba dziąseł

gingivitis - zapalenie dziąseł

periodontitis - paradontoza

inflammation - zapalenie

inflamed - stan zapalny

air prophy - piaskowanie

dental probe - sonda

holiday - wakacje/święta

pressure - ciśnienie/nacisk

weather - pogoda

improve - poprawić/ulepszyć

access - dostęp

horizontally - poziomo

vertically - pionowo



Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

PRZYWITAJ SIĘ!

1. **Good morning/ Good afternoon/ Hi/Hello**
2. **Hello my name is Alicja, I am a dental hygienist - Witaj, mam na imię Alicja, jestem higienistką stomatologiczną**
3. **How are you today? - Jak się dzisiaj miewasz?**
4. **How was your day so far? - Jak do tej pory minął Ci dzień**
5. **How was your morning so far? - Jak do tej pory minął Ci poranek?**
6. **How was your day at work? - Jak minął Ci dzień w pracy?**





Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

CHIT-CHAT!

1. **How was your weekend, did you do anything interesting?** - Jak minął Ci weekend, robiłeś coś ciekawego?
2. **Did you have a nice holiday?** - Miałeś udane wakacje?
3. **How was your Easter break?** - Jak minęła Ci przerwa świąteczna?
4. **It's a lovely day outside** - Piękny dzisiaj dzień
5. **What a horrible weather today** - Co za okropna dzisiaj pogoda
6. **Do you have any plans this weekend?** - Masz jakieś plany na weekend?
7. **Are you planning any holidays this summer?** - Planujesz jakiś urlop latem?
8. **Are you going away for Christmas this year?** - Planujesz wyjechać na święta w tym roku?



Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

WSTĘPNE PYTANIA

1. **Has there been any change to your medical history?** - Czy nastąpiły jakieś zmiany w Twojej historii medycznej?
2. **Do you have any concerns?** - Czy jest coś co Cię niepokoi?
3. **Is this your first visit with the hygienist?** - Czy to Twoja pierwsza wizyta z higienistką?
4. **How was your last appointment?** - Jak przebiegła Twoja ostatnia wizyta?
5. **Did you experience any teeth sensitivity during treatment?** - Czy doświadczyłeś nadwrażliwość zębów podczas zabiegu?
6. **What kind of toothbrush do you use?** - Jaki rodzaj szczoteczki do zębów używasz?
7. **How often do you brush your teeth?** - jak często szczotkujesz zęby?
8. **How much time do you spend on brushing?** - Jak dużo czasu spędzasz na szczotkowaniu zębów?
9. **Do you clean your interdental spaces?** - Czy czyścisz przestrzenie międzyzębowe?
10. **Has anyone ever shown you how to use floss?** - Czy kiedykolwiek ktoś pokazał Ci jak poprawnie używać nici dentystycznej?



Higienizacja

WSTĘPNE PYTANIA

*Talk about
Teeth*

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH





Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

PROCEDURA KROK PO KROKU

- 1. I am going to check the state of your gums** - Sprawdzę stan Twoich dziąseł
- 2. I need to see if there is any bleeding on probing or areas with pockets deeper than 3mm** - Muszę sprawdzić czy występuje krwawienie przy sondowaniu i czy są obszary z kieszonkami głębszymi niż 3mm
- 3. You may feel slight pressure on your gum** - możesz poczuć lekki nacisk na dziąsła
- 4. Now, I need disclose plaque, so we both can see if there is any areas that you are missing while brushing** - Teraz wybarwię płytkę nazębną, abyśmy oboje mogli zobaczyć, czy omijasz jakieś obszary podczas szczotkowania
- 5. I am going to use vaseline, to protect your lips** - użyję wazeliny aby ochronić Twoje usta
- 6. Now, I need to wash off the disclosing solution** - Teraz muszę zmyć środek wybarwiający
- 7. I am going to hand over you the mirror, so we can discuss the result** - Podam Ci lusterko, abyśmy mogli omówić wynik
- 8. Before we start the treatment, I need to place a lip retractor** - Zanim zaczniemy zabieg, muszę założyć rozwierak na usta
- 9. It improves access and visibility** - poprawia on dostęp i widoczność



Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

PROCEDURA KROK PO KROKU

10. **Also your jaw joint(TMJ)won't get so tired** - Również, Twój staw skroniowo-żuchwowy nie będzie tak zmęczony
11. **If you need a break, please lift up your left hand** - Jeśli potrzebujesz przerwy podnieś lewą rękę
12. **I am going to start by removing plaque and stains** - Zacznę od usuwania płytki nazębnej i osadu
13. **In order to do this, I am going to use a special powder and water under high pressure** - użyję do tego specjalnego piasku i wody pod ciśnieniem
14. **Now, we can move on to ultrasounds scaling** - Teraz możemy przejść do skalingu ultradźwiękami
15. **You may feel slight vibration on the surface of the tooth** - możesz odczuwać lekkie wibracje na powierzchni zęba



Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

INSTRUKTAŻ- SZCZOTECZKA MANUALNA

- 1. Always start with the most difficult places, for example your back teeth** - Zawsze zaczynaj od najtrudniejszych miejsc, na przykład tylnych zębów
- 2. Place the toothbrush at a 45° angle towards the gum line** - Przyłóż szczoteczkę pod kątem 45° do linii dziąseł
- 3. Toothbrush bristles should cover both gums and teeth** - Włosie szczoteczki powinno przykrywać dziąsła i zęby
- 4. Apply minimal pressure** - zastosuj minimalny nacisk
- 5. Use small/short circular movement** - użyj małe/krótkie okrężne ruchy
- 6. For effective cleaning of the back teeth from the palatal side, turn the toothbrush vertically** - Aby skutecznie oczyścić tylne zęby od strony podniebiennej, obróć szczoteczkę pionowo
- 7. Vertical position is also useful when brushing inside surface of your front teeth** - Pozycja pionowa jest również przydatna podczas szczotkowania wewnętrznej powierzchni zębów przednich
- 8. Always remember to brush all surfaces. Cheek surfaces, tongue/palatal surfaces and chewing surfaces** - Zawsze pamiętaj o czyszczeniu wszystkich powierzchni. Powierzchnie policzkowe, językowe/ podniebienne, powierzchnie żujące



Higienizacja

INSTRUKTAŻ- SZCZOTECZKA MANUALNA

Talk about
Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH





Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

INSTRUKTAŻ - SZCZOTECZKA ELEKTRYCZNA

- 1. Use just one pea-sized blob of fluoridated toothpaste** - użyj pastę do zębów z fluorem w wielkości ziarna grochu
- 2. Start brushing your back teeth first. This is the most commonly missed area by patients** - Najpierw zacznij szczotkować tylne zęby. Jest to najczęściej pomijany obszar przez pacjentów
- 3. Place the brush horizontally on the gumline** - Umieść szczotkę poziomo na linii dziąseł
- 4. Keep the toothbrush at each tooth for 3 seconds** - Trzymaj szczoteczkę na każdym zębie przez 3 sekundy
- 5. Brush outside, inside and chewing surfaces** - Szczotkuj powierzchnie zewnętrzne, wewnętrzne i powierzchnie do żuwące
- 6. To easily reach back teeth, close your mouth slightly** - Aby łatwo dotrzeć do tylnych zębów, zamknij lekko usta
- 7. Place the toothbrush vertically if you struggle to clean inside of your front teeth** - Ustaw szczoteczkę do zębów pionowo, jeśli czyszczenie wewnętrznej strony przednich zębów sprawia Ci trudność



Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

INSTRUKTAŻ - SZCZOTECZKA ELEKTRYCZNA

8. **If you have sensitive teeth or gum recessions, always choose soft bristled head** - Jeśli masz wrażliwe zęby lub recesję dziąseł, zawsze wybieraj główkę z miękkim włosiem

9. **Make sure your toothbrush is sufficiently charged** - upewnij się, że Twoja szczoteczka jest wystarczająco naładowana

10. **Change the electric toothbrush head every 2-3 months** - wymieniaj główkę szczoteczki co 2-3 miesiące





Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

INSTRUKTAŻ- 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 szczoteczki międzyzębową z długim uchwytem
- 3. 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 szczoteczki w przestrzeń między zębami. Delikatnie przesuwaj szczoteczki tam i z powrotem kilka razy, aby usunąć płytkę nazębną i resztki jedzenia
- 4. Always rinse the brush in clean water, during and after use -** zawsze płucz szczoteczki czystą wodą podczas i po użyciu
- 5. I recommend you change the brush once a week -** zalecam wymianę szczoteczki raz w tygodniu
- 6. Avoid bending the wire to prolong the life span of the brush -** Aby przedłużyć żywotność szczotki, unikaj zginania drutu
- 7. Use the interdental brushes after or before brushing -** używaj szczoteczek międzyzębowych po lub przed szczotkowaniem



Higienizacja

INSTRUKTAŻ- SZCZOTECZKI MIĘDZYZĘBOWE

*Talk about
Teeth*

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB:M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM:@TALK_ABOUT_TEETH





Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

INSTRUKTAŻ - NIĆ DENTYSTYCZNA

- 1. Take a piece of floss, about 45cm long** - Weź kawałek nici dentystycznej, około 45 cm długości
- 2. Wrap the floss around the middle fingers and use the index fingers to manipulate the floss** - Owiń nić 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 styczne 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 nić 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. If your gums bleed when you floss, it means that you are not doing it often enough, therefore do it daily** - jeśli dziąsła krwawią gdy nitkujesz, oznacza to, że nie robisz tego zbyt często, dlatego rób to codziennie



Higienizacja

INSTRUKTAŻ - NIĆ DENTYSTYCZNA

Talk about
Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH





Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

PO ZABIEGU

1. **Perfect, I am finished now** - Świetnie, już skończyłam
2. **I will take off the lip retractor and wipe the excess of saliva** - wyciągnę teraz rozwierak i wytrę nadmiar śliny
3. **Please rine your mouth** - proszę wypłukać buzię
4. **Is everything alright?** - wszystko w porządku?
5. **How was the treatment for you?** - Jak wrażenia pozabiegowe?





Talk about Teeth

DENTAL WISDOM

CONTACT

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

SOCIAL MEDIA

FB: M.ME/TALKABOUTTEETH
INSTAGRAM: @TALK_ABOUT_TEETH

Higienizacja

NA "DO WIDZENIA"

- 1. In your case, in order to maintain gums in good condition, I would advice to attend hygiene visits every 6 months- W Twoim przypadku, aby utrzymać dziąsła w dobrym stanie, zalecam uczęszczać na wizyty higienizacyjne co 6 miesięcy**
- 2. Our receptionist will book your appointment on your way out - Przy wyjściu, nasza recepcjonistka umówi Panią/Pana na wizytę**
- 3. The day before your appointment, you are going to receive a reminder- Dzień przed wizytą, otrzymasz przypomnienie**
- 4. If you are unable to attend your appointment, please call us, so we can offer the appoitnment to somebody else - Jeśli nie jesteś w stanie stawić się na wizytę, proszę się z nami skontaktować, abyśmy mogli zaoferować wizytę komuś innemu**
- 5. Do you have any questions? - czy masz jakieś pytania?**

