



**NATURA
SIBERICA**
COSMETICS OF WILD HERBS
AND FLOWERS

Warszawa, 17 czerwca 2019 r.

Informacja prasowa

Ekspert radzi – naturalnie zdrowe zęby i dziąsła na dłużej

Higiena jamy ustnej, to wydawałoby się temat oczywisty i doskonale wszystkim znany. Okazuje się jednak, że nie do końca. Nawracające problemy z zębami i dziąsłami to znak, że nie robimy tego tak jak powinniśmy. Każdemu z nas, bez względu na wiek, przyda się ponowna lekcja. O to, jak prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej marka Natura Siberica zapytała certyfikowanego trenera higieny jamy ustnej iTOP (Individually Trained Oral Prophylaxis), mgr Renatę Dziedzicką.

Dlaczego prawidłowa higiena jamy ustnej jest tak ważna? Okazuje się, że aż 64% osób w wieku powyżej 65 lat ma stwierdzoną chorobę przyzębia średnio lub mocno zaawansowaną, a aż 92% osób w wieku 18 lat boryka się z chorym przyzęciem, często nawet o tym nie wiedząc. *Z mojej praktyki wynika, że w większości przypadków jest to brak podstawowej wiedzy na temat prawidłowej profilaktyki i higieny jamy ustnej oraz brak praktycznych warsztatów, gdzie można taką wiedzę uzyskać – zdradza mgr Renata Dziedzicka.*

Poznaj 4 kroki do pięknego uśmiechu

Ekspert podkreśla, że wystarczy kilka podstawowych zasad, aby cieszyć się pięknym i zdrowym uśmiechem. Są to:

- Określenie stanu jamy ustnej
- Wybór odpowiedniej szczoteczki
- Dopasowanie techniki mycia
- Używanie pasty odpowiedniej do naszego aktualnego stanu uzębienia i dziąseł

Naucz się prawidłowej techniki

Prawidłowa technika czyszczenia jamy ustnej jest niezwykle ważna. Warto ją poznać i wprowadzić do swojego codziennego życia, by po pewnym czasie stała się zdrowym nawykiem. Jak powinniśmy myć zęby, aby jak najrzadziej odwiedzać stomatologa?

Pierwszym krokiem naszej pielęgnacji powinno być prawidłowe ustawienie główki szczoteczki w połowie na dziąśle, a w połowie na zębie. Jej włosie ustawiamy pod kątem 45 stopni w kierunku dziąsła. W trakcie szczotkowania wykonujemy okrężno-wymiatające ruchy główką szczoteczki, tak, aby dotrzeć do linii poniżej dziąsła, gdzie najtrudniej usunąć pytkę nazębną. Siła nacisku jest również bardzo istotna. Włosie szczoteczki powinno tylko lekko uginać się na powierzchni zębów i dziąseł, ponieważ zbyt duży nacisk może doprowadzić do uszkodzeń. Podczas mycia zębów, nie możemy zapominać o tym, aby wszystkie ich powierzchnie były czyszczone równomiernie i systematycznie. Należy pamiętać o każdym miejscu: strona wargowa, policzkowa, językowa, żującą i styczne są



**NATURA
SIBERICA**
COSMETICS OF WILD HERBS
AND FLOWERS

równie ważne. Strefa szczególna, jaką są powierzchnie styczne pomiędzy zębami jest miejscem najtrudniejszym i dlatego, aby uzyskać właściwy efekt powinniśmy używać do niej szczoteczek międzyzębowych. Bardzo istotnym elementem procesu mycia zębów jest również odpowiednio dobrana pasta – radzi mgr Renata Dziedzicka.

Wybierz odpowiednią pastę

Certyfikowany trener higieny jamy ustnej iTOP radzi, aby nie zapominać także o dobrze dobranej paście do zębów. *Powinna być ona w miarę możliwości jak najbardziej naturalna, pozbawiona silnie działających, a mogących powodować podrażnienia składników. Najlepiej, aby jej formuła była bogata w jak największą ilość ekstraktów i olejów roślinnych o działaniu regenerującym, łagodzącym i nawilżającym śluzówkę oraz naturalnych składników aktywnych, które zabezpieczają, wzmacniają i rozjaśniają zęby i dziąsła. Może to być węgiel aktywowany, hydroksyapatyt, sól morską czy ekstrakt z pereł – zdradza mgr Dziedzicka.*



mgr Renata Dziedzicka

Mgr Terapii Zajęciowej, Tech. Dent., Trener Biznesu. Certyfikowany trener higieny jamy ustnej iTOP (Individually Trained Oral Prophylaxis – Praga, Czechy, 2015).

Od 25 lat zajmuje się prowadzeniem pracowni protetyki dentystycznej oraz konsultacją pacjentów pod kątem doboru techniki i narzędzi do higieny jamy ustnej, zębów własnych oraz prac protetycznych stałych/ruchomych (korony, mosty, implanty, protezy). Od 10 lat prowadzi Pracownię Pięknego Uśmiechu, gdzie edukuje, motywuje i szkoli w zakresie higieny jamy ustnej.

Natura Siberica poleca naturalne, bezpieczne i skuteczne pasty do zębów, tworzone na bazie organicznych ekstraktów z roślin syberyjskich:

Naturalna wybielająca czarna pasta do zębów Polar Night

Naturalna pasta do zębów, której formuła oparta jest na węglu aktywnym znanym ze swej zdolności do absorbowania wszelkich zanieczyszczeń. Pasta dokładnie i w bezpieczny sposób oczyszcza i wybiela zęby, nie uszkadzając szkliwa. Sól morską pomaga wzmocnić szkliwo, a naturalny kompleks wybielający rozjaśnia kolor zębów, co pomaga przywrócić im biel. Pozyskiwane metodą dzikich zbiorów syberyjskie zioła kompleksowo pielęgnują jamę ustną i zapewniają świeży oddech przez cały dzień.

Pojemność: 100 g

Cena: 17.25 zł





**NATURA
SIBERICA**
COSMETICS OF WILD HERBS
AND FLOWERS



Naturalna długotrwale odświeżająca pasta do zębów Frosty Berries

Naturalna pasta do zębów o delikatnym owocowym smaku, której formuła oparta jest na pozyskiwanych metodą dzikich zbiorów syberyjskich roślinach takich jak jałowiec, malina, organiczna żurawina czy północna malina moroszka. Pomaga utrzymać zdrowie i dobrą kondycję zarówno zębów jak i dziąseł. Delikatnie czyści, usuwa płytkę nazębną i zapewnia świeżość oddechu na cały dzień.

Pojemność: 100 g

Cena: 17.25 zł

Naturalna ochronna pasta do zębów wrażliwych Arctic Protection

Naturalna, delikatnie miętowa pasta do zębów, której formuła oparta jest na aktywnym wapniu, ekstrakcie z arktycznej maliny, ekstrakcie z cladonii śnieżnej, ekstrakcie z miodunki plamistej i organicznym oleju z rokitnika. Skutecznie czyści zęby, nie uszkadzając jednocześnie szkliwa, co jest niezwykle istotne w przypadku zębów wrażliwych. Pasta zapobiega powstawaniu płytki nazębnej, wzmacnia i chroni zarówno zęby jak i dziąsła.

Pojemność: 100 g

Cena: 17.25 zł



Naturalna odświeżająca pasta do zębów z białą gliną Siberian Pearl

Naturalna, miętowa pasta do zębów zawierająca białą glinę, która perfekcyjnie czyści i zwalcza płytkę nazębną oraz wybiela i nabłyszczcza zęby. Sól morską pomaga wzmocnić szkliwo, a organiczny ekstrakt z oczaru wirginijskiego, ekstrakt z cytryńca chińskiego, organiczny dziurawiec i dzikie syberyjskie geranium kompleksowo pielęgnują zęby i dziąsła oraz odświeżają oddech.

Pojemność: 100 g

Cena: 17.25 zł



**NATURA
SIBERICA**
COSMETICS OF WILD HERBS
AND FLOWERS



Naturalna ziołowa pasta do zębów 7 Northern Herbs

Naturalna pasta do zębów, której formuła oparta jest na unikalnej kompozycji siedmiu pozyskiwanych metodą dzikich zbiorów syberyjskich ziół i roślin takich jak rukola syberyjska, organiczna mięta, tarczycza bajkalska, organiczny rumianek, koniczyna, mietlica syberyjska i organiczna szalwia. Dzięki temu nie tylko skutecznie oczyszcza zęby i dziąsła z zanieczyszczeń i płytki nazębnej, ale również odświeża oddech oraz działa łagodząco na podrażnienia.

Pojemność: 100 g

Cena: 17.25 zł

Wzmacniająca szklivo naturalna pasta do zębów Kamchatkan Mineral Natura Siberica

Naturalna pasta do zębów, zawierająca unikalną kompozycję kamczackiej wody termalnej, aktywnego wapnia, ekstraktu z pereł, dzikiego różnca górskiego, organicznego żeń-szenia i dzikiego krwawnika, chroni zęby i dziąsła, wzmacnia szklivo i natychmiast odświeża oddech. Formuła oparta na pozyskiwanych metodą dzikich zbiorów syberyjskich ziołach i organicznych wyciągach roślinnych skutecznie oczyszcza i pielęgnuje nie tylko zęby, ale również dziąsła, dzięki czemu możemy cieszyć się zdrowym i naturalnie białym uśmiechem.

Pojemność: 100 g

Cena: 17.25 zł



Produkty dostępne w oficjalnym sklepie internetowym marki na: <https://naturasiberica.com.pl/>

Odwiedź nas na:

Facebooku: <https://www.facebook.com/NaturaSibericaPolska/>

Instagramie: <https://www.instagram.com/naturasibericapolska/>

Dossier marki

Natura Siberica to marka kosmetyków naturalnych produkowanych w Unii Europejskiej ze składników roślinnych pochodzących z Syberii. Formuła produktów oparta jest na starannie wyselekcjonowanych i przygotowanych ekstraktach i olejach roślinnych. Rośliny syberyjskie wykorzystywane do produkcji kosmetyków Natura Siberica hodowane są na certyfikowanych farmach organicznych (UE 834/07) lub pozyskiwane są metodą dzikich zbiorów. Większość z nich posiada również certyfikaty głównych europejskich stowarzyszeń ekologicznych: ICEA (Włochy), Ecocert (Francja), BDIH (Niemcy) czy Soil Association (Anglia).



**NATURA
SIBERICA**
COSMETICS OF WILD HERBS
AND FLOWERS

Kontakt dla mediów:

Paula Minkus (Bielska)

Triple PR

ul. Jaktorowska 5/68, Warszawa

22 216 54 20, 601 542 502

paula.minkus@triplepr.pl

www.triplepr.pl