

SAĞLIKLI DIŞLER İÇİN İPUÇLARI

Ağız bakımına özen gösterin

Dişlerinize zarar verecek şeyleri yemekten kaçının.

Şeker zarar vermez demeyin.

Diş fırçası ve diş macunu seçimine dikkat edin.

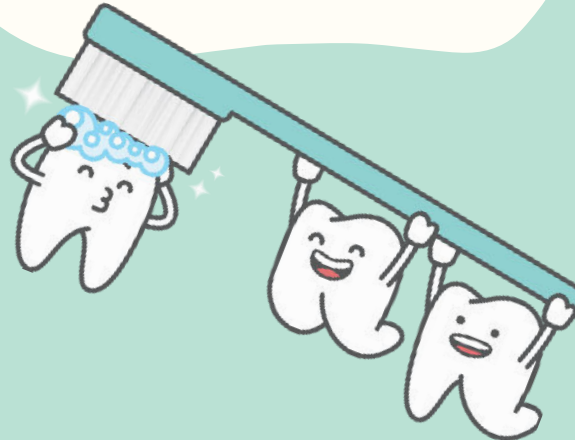
Beslenmenize dikkat edin.

GÜNDE EN AZ İKİ KEZ
DİŞLERİNİ FIRÇALA!



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI NEDEN ÖNEMLİDİR?

Ağız ve diş sağlığının önemi sindirim sisteminin başlangıcı olan ağız olduğundan dolayı fazlası ile önemlidir. Besinlerin parçalanması ile mideye gönderilmesi işlemini dişler yaptığından dişlerin eksik, sağlıklı, hastalıklı ya da çürük olması sindirim durumunu sekteye uğratmaktadır.



DİŞLERİMİZ TEMİZ
HAYATIMIZ
SAĞLIKLI




Sağlıklı Dişler
Sağlıklı Gülüşler



HAZIRLAYAN: Uzm. Psk. Dan.
Beyza BAKIR



DİŞ ÇÜRÜKLERİNDEN NASIL KORUNURUZ?

-  Şeker tüketimini azaltma: Şekerli yiyecek ve içecekler diş çürüklerine yol açan asitlerin oluşumuna neden olur.
-  Diş macunu ve fırça seçimi: florürlü diş macunu kullanmak, diş minesini güçlendirir ve çürük oluşumunu önler.
-  Koruyucu uygulamalar: Diş hekiminiz, diş çürüklerine karşı koruyucu florür uygulamaları veya fissür örtüler gibi tedaviler önerebilir. bu uygulamalar özellikle çocuklarda diş çürüklerinin önlenmesinde etkilidir.

GÜNLÜK AĞIZ VE DİŞ BAKIM RUTİNİ NASIL OLMALI?

1

DİŞ FIRÇALAMA: Dişlerinizi en az günde 2 kez sabah ve gece yatmadan önce fırçalayın. Diş fırçalama süresi en az 2 dakika olmalıdır.

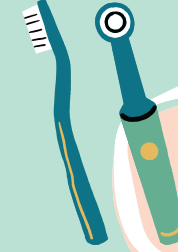
2

DİŞ İPİ KULLANIMI: Diş ipi, diş aralarındaki plak ve yiyecek artıklarını temizlemek için gereklidir.

3

AĞIZ GARGARASI: Antibakteriyel ağız gargaraları, ağız içindeki bakterileri azaltarak ağız hijyenini destekler.

AĞIZ BAKIMINDA HANGİ ÜRÜNLER KULLANILIR?



MANUEL VEYA ELEKTRONİK DİŞ FIRÇASI



DİŞ MACUNU



DİŞ İPİ



AĞIZ BAKIM SUYU



DİL TEMİZLEME APARATI



