

Dişlerimi Nasıl Fırçalamalıyım?

Dişler fırçalanırken diş fırçası "kuru" olmalıdır. Fırça ıslatılarak yapılan işlemde fırça kılları yumuşadığı için etkili temizlik yapılamamaktadır.



Diş fırçasını diş ve dişeti üzerine görüldüğü şekilde yerleştirin. Dairesel hareketler yaparak en az 8-10 kez fırçayı yerinden kaldırmadan, diş yüzeylerini temizleyin. Daha sonra bir fırça boyu ilerleyerek aynı işlemi tüm diş yüzeylerine uygulayın.



Dişlerin dil ve damak tarafına bakan yüzeylerini mümkünse dairesel hareketlerle fırçayı dişetlerinden dişe doğru hareket ettirerek ya da ileri geri süpürme hareketleriyle fırçalayın.



Fırçayı dişlerinizin çiğneme yüzeylerine yerleştirin ve ileri geri hareketlerle fırçalayın.



PARLAK GÜLÜŞLER İÇİN

AKİN İLKOKULU DİŞLERİNİ FIRÇALİYOR



Süt dişlerinin birinci görevi çocuğun düzgün beslenmesini sağlamaktır.

Çürüğü engellemenin başka bir yolu da dişlerin çürüğe karşı direncini arttırmaktır.

Süt Dişleri normal dişlere oranla daha çok organik (doğal) madde içerirler. Bu nedenle çürümeye daha yatkındırlar.

Yılda 2 kez diş hekimine kontrole gidin.

Günde en az 2 defa dişlerinizi fırçalayın.

Diş fırçasınızı 3 ayda 1 kez değiştirin.

Ağız ve Diş Sağlığı Haftası

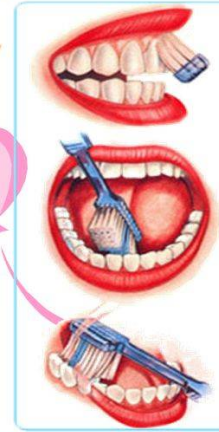
DOĞRU DİŞ FIRÇALAMA TEKNİKLERİ

Dişlerin;

→ Dış kısmı,

→ Ağız boşluğuna bakan kısmı,

→ Yemeklerin çiğnendiği üst tarafı fırçalanmalıdır.

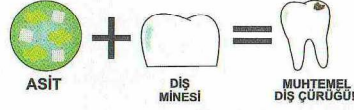


Plak Saldırılarını Durdurmak İçin

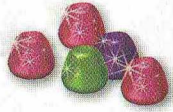
ABUR CUBURLARI AZALTIN

Peki neden?

Herkesein ağızında bakteri plağı vardır. Bu bakteriler besinlerle bir araya gelince dişleri çürüklere karşı savunmasız bırakan 20 dakikalık bir "asit" saldırısı oluşturur.



Çocuğunuz ne zaman bir şey yese dişlerinde bir asit saldırısı olur! İşte bu yüzden çocuğunuzun şekerli ve yapışan gıdaları sınırlı tüketmesi, gün içinde sürekli bir şeyler atıştırmaktan kaçınması gerekir.



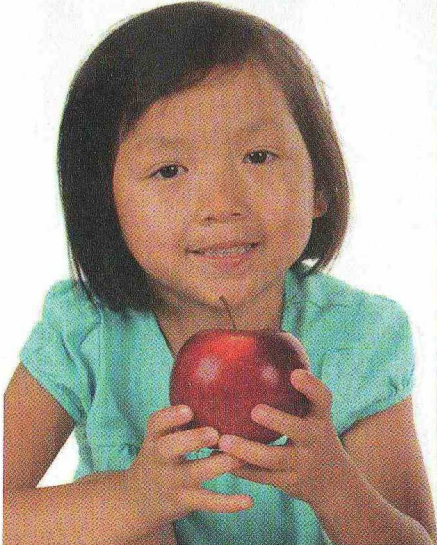
GÜNDE BİR DEFA ATIŞTIRMAK:

1 kerede yenilen 5 şeker = **BİR** plak saldırısı / **20** dakika süren plak reaksiyonu



BİRDEN FAZLA ATIŞTIRMAK:

5 farklı zamanda yenilen 5 şeker = **BEŞ** plak saldırısı / **100** dakika süren plak reaksiyonu



Diş Koruyucuları'nın Tavsiyeleri:

- Çocuğunuzun taze sebze, meyve, az yağlı peynir ve yoğurt gibi besleyici atıştırmalıklar tüketmesini sağlayın. Bu gıdalar sağlıklı dişler ve bedenler için en iyi seçimlerdir. Çocuğunuzun en çok hoşuna gidecek sebze ve meyveleri bulmak için aile içinde deneme yapın.
- Çocuğunuza şekerli gıdaların nadiren yenmesi gerektiğini hatırlatın.
- Çocuğunuz şekerli ve dişe yapışan bir şeyler yedikten sonra, 20 dakika süren plak saldırısını ona göstermek için kronometreyi ayarlayın ve bu süre bitmeden dişlerini fırçalaması için onu teşvik edin!

DİŞLERİ FIRÇALAMA

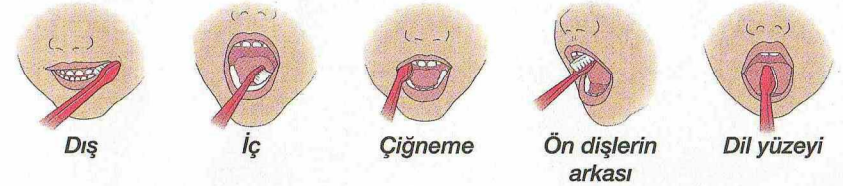
Neden önemli?

Çocuğunuz günde en az iki kere, ama özellikle kahvaltıdan sonra ve yatmadan önce, dişlerini florürlü bir diş macunu ile fırçalamalıdır.

Düzenli diş fırçalamak, çocuğunuzun diş ve diş etlerinin sağlıklı kalmasına yardımcı olur.

Diş fırçalamak, ileride diş çürüklerine dönüşebilecek plak oluşumunu engeller. Diş macunundaki florür dişleri güçlendirir ve çürüklere karşı korur.

Tüm yüzeyleri fırçalayın:



Diş Koruyucuları'nın Tavsiyeleri:

- Dişlerinizi çocuğunuzla beraber fırçalayın ve ona sizin de bir Diş Koruyucusu olduğunuzu gösterin.
- En arkadaki dişler de dahil olmak üzere tüm dişlerin fırçalanmasıyla ilgili çocuğunuzla konuşun ve bunu bir oyun haline getirin.
- Çocuğunuza her üç ayda bir (ya da "işe yaramaz" görüldüğü anda) diş fırçasını değiştirmesi gerektiğini hatırlatın.

