








DİŞ SAĞLIĞIMIZ

Neden çocukken dişlerimiz daha kolay çürür?



Çocuklarda diş çürüğünün daha fazla olmasının nedenlerinden bazıları şunlardır:

-  Süt dişlerinin daha fazla organik madde içermesi.
-  Çocukların ağız bakımına yetişkinler kadar dikkat edememesi.
-  Yetişkinlere nazaran daha fazla şekerli gıda tüketmeleri.
-  Uyku arasında verilen şekerli süt, meyve suyu gibi gıdalar.
-  Çocukların çürüğün erken dönemlerinde görülebilen soğuk-sıcak hassasiyeti, hafif ağrı gibi belirtileri zamanında yorumlayamaması.



Nasıl Bir Diş Fırçası Seçmeliyim?



Ağız büyüklüğüne uygun, yumuşak ve naylon kıllardan üretilmiş diş fırçaları kullanılmalı.



Dişlerimi Nasıl Fırçalamalıyım?

İlk Adım: Dişlerinizin dış yüzeylerinin temizliği için, diş fırçanızı dişeti çizgisine 45 derecelik bir açıyla yaklaştırın.

Fırçanızı ileri-geri hareket ettirerek, kısa ve yumuşak fırça dokunuşlarıyla diş ve diş etlerinizi fırçalayın.



İkinci Adım: Dişlerinizin çiğneyici ve iç yüzeylerini temizlemek için de aynı yöntemi kullanın.

Üçüncü Adım: Ön dişlerinizin iç yüzeylerini temizlemek için, fırçayı dik tutun ve fırçanın ucuyla aşağı yukarı yumuşak hareketlerle fırçalayın.

Dördüncü Adım: Diş eti çizginizi fırçalamayı unutmayın ve en arkadaki dişlere ulaştığınızdan emin olun.

Dişinizi fırçalarken aynı zamanda dilinizi de fırçalayın.



Dişlerimi günde kaç kez fırçalamalıyım?



Sabah kahvaltısı sonrası ve gece yatmadan önce, sadece iki dakikalık etkili bir fırçalama işlemi yeterlidir. Her iyi alışkanlık gibi diş fırçalama alışkanlığı da çocukluk döneminde kazanılır.



Diş Fırçamı Ne Sıklıkta Değiştirmeliyim?

Diş fırçanızı yıpranmaya başladığında ya da normal şartlarda her üç ayda bir değiştirmeniz gerekir.

Ailenizle bir oyun oynamaya ne dersiniz. Bakalım evde kim düzenli şekilde dişlerini fırçalıyor. Sonunda ödülü kim hak edecek!

Aşağıdaki tabloyu banyonun kapısına asın ve her gün fırçalama sonrasında işaretleyin.

