

## Dişlerimizin arayüz temizliğini yapmalıyız

- Diş fırçasının ulaşamadığı bölgeleri temizlemek için günde bir defa diş ipi kullanılmalıdır.
- Diş ipinin doğru kullanımı için aşağıdaki basamaklar takip edilmelidir:

**1** Diş ipi, 40-45 cm koparılır. Her iki elin orta parmaklarına sarılır.

**2** Başparmak ve işaret parmağı, diş ipinin uygulanması sırasında yönlendirici parmaklar olarak kullanılır.

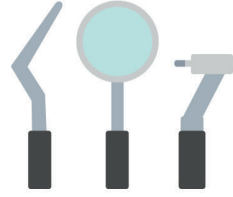
**3** Diş ipi iki diş arasına yerleştirilir ve diş etine doğru nazikçe itilir. Diş ile diş eti arasında konumlandırılarak C şeklinde diş sarması sağlanır.

**4** Diş ipi diş yüzeyinde, alt dişlerde aşağıdan yukarıya ve üst dişlerde yukarıdan aşağıya doğru hareket ettirilir. Aynı işlem komşu diş yüzeyi için de uygulanır.



## SAĞLIKLI DİŞLER İÇİN

Yılda 2 kez  
diş hekimine  
**kontrole**  
gidin



Günde 2 kez  
2şer dakika dişlerinizi  
**fırçalayın**



Diş fırçanızı  
3 ayda 1  
**değiştirin**



Günde 1 kez  
dişlerinizin arasını  
**diş ipi** ile  
temizleyin



# AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞINIZI KORUYUN



Günde **2** kez  
dakika  
dişlerinizi fırçalayın



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

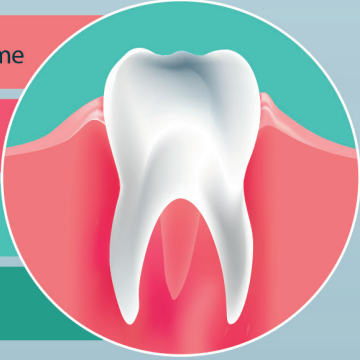


### Ağız ve diş sağlığı sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır

- En sık görülen ağız ve diş sağlığı problemleri, diş çürükleri ve diş eti hastalıklarıdır.

### Ağız ve Diş Sağlığı İçin Risk Faktörleri Nelerdir?

- 1 Sağlıksız beslenme
- 2 Sigara kullanımı
- 3 Alkol tüketimi
- 4 Kötü ağız hijyeni



Unutmayalım! Ağız ve diş sağlığına gereken özenin gösterilmediği durumlarda gelişen ağız-diş sağlığı problemleri genel sağlığı ciddi bir şekilde etkileyebilir.

### Ağız ve Diş Sağlığı Sorunları

- Kalp-damar hastalığı,
- Şeker hastalığı (diyabet),
- Erken doğum / Düşük doğum ağırlığı,
- Solunum yolu enfeksiyonları,
- Romatizmal iltihaplanmalar riskini artırır.

### AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

#### Sağlıklı beslenmeliyiz

- Sağlıklı beslenmek, sağlıklı bir yaşam için önemli olduğu kadar ağız ve diş sağlığımız için de önemlidir.

#### Sağlıklı dişler için;

✓ Süt ve süt ürünleri, meyve, sebze, tam tahıllı gıdalar, et, balık, yumurta ve fıstık gibi sağlıklı besinler tüketilmelidir.

✓ Çikolata, kek, kurabiye gibi şekerli yiyeceklerin diş çürüğüne neden olduğu unutulmamalıdır. Bu yiyecekler sınırlı miktarda tüketilmelidir.

✓ Asitli ve şekerli içeceklerden kaçınılmalıdır.



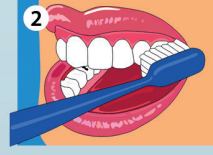
### Günde en az iki defa, ikişer dakika dişlerinizi fırçalayın

- Diş fırçası orta sertlikte ve naylon kıllardan üretilmiş olmalı.
- Ağız içerisinde rahat hareket ettirilebilecek ve arka dişlere kolay ulaşabilecek büyüklükte bir diş fırçası tercih edilmelidir.
- Eskiyen diş fırçaları 3 ayda bir değiştirilmelidir.

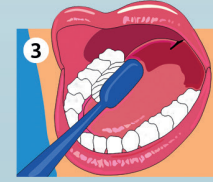
### Doğru ve etkin bir diş fırçalama için aşağıdaki sıra takip edilmelidir:



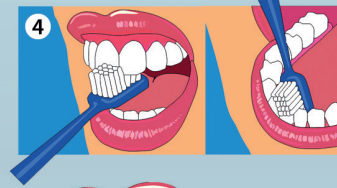
Diş fırçası, diş-diş eti sınırına yaklaşık 45 derecelik açı ile yerleştirilir. Fırçanın kılırları hem dişe hem de diş etine temas etmelidir.



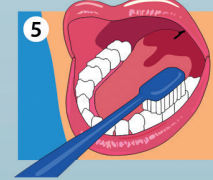
Dişlerin dış yüzeyleri fırçalanırken diş fırçası 2-3 dişi kapsayacak şekilde konumlandırılmalı ve arka dişlerden başlanarak diş etinden dişe doğru süpürme hareketiyle fırçalanmalıdır.



Dişlerin dış yüzeylerinin fırçalanması tamamlandıktan sonra iç yüzeyine geçilmelidir. İç yüzeylerde de fırçalama işlemi aynı şekildedir.



Ön dişlerin arka kısmında diş fırçası dik tutulur. Fırçanın ön yarısı kullanılarak alt dişler için yukarı, üst dişler için aşağı hareketlerle fırçalanır.



Diş fırçası dişlerin çiğneyici yüzeyinin üzerine yerleştirilir. İleri - geri hareketlerle alt ve üst arka dişlerin çiğneyici yüzeyi fırçalanır.

Bir diş yüzeyinin tam temizlenebilmesi için o bölgenin, 10 kez süpürme hareketiyle fırçalanması gerekmektedir.

Dişlerin fırçalanması işlemi tamamlandıktan sonra dil de fırçalanmalıdır. Dilin fırçalanması ile kötü ağız kokusunu büyük oranda önlemek mümkündür.