

Diş Çürüğü Nedir?

Bakterilerin, ağızdaki karbonhidratları (özellikle rafine şeker/sofra şekeri) sindirerek ortaya çıkardıkları asitlerin, diş sert dokularını çözmesi sonucu, dişlerden mineral kaybı şeklinde oluşan bulaşıcı ve en yaygın enfeksiyöz hastalıktır.



Nasıl Korunuruz ?

Rutin Muayene



Neden Önemlidir:

- Rutin olarak muayene ile diş hekimleri -Olası sorunları erken tespit edebilir. -koruyucu önlemler alabilir ve böylelikle koltukta oturma süresi de azalmış olur.
- Diş muayenesine süt dişleri sürdüğü dönemde (küçük yaşta) başlanmalıdır.

Ne Sıklıkla:

- Yılda iki kez veya diş hekiminin önerisine göre muayene gelinmeli.

Diş Hekimi Muayenesi



Beslenme

Ağız Temizliği

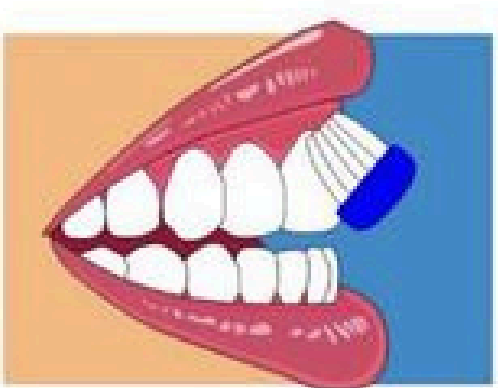
DIŞ FIRÇALAMA (asıl unsur)

! Günde 2 kez (sabah, gece) 5'er dk. fırçalama yapılmalıdır.

! Özellikle gece yatmadan önce dişler mutlaka fırçalanmalıdır.

! Genel olarak orta sertlikte bir diş fırçası kullanılmalıdır.

Dişlerimizi Nasıl Fırçalamalıyız ?



1 Fırçayı 45 derecelik bir açıyla ön dişler üzerine yerleştirin



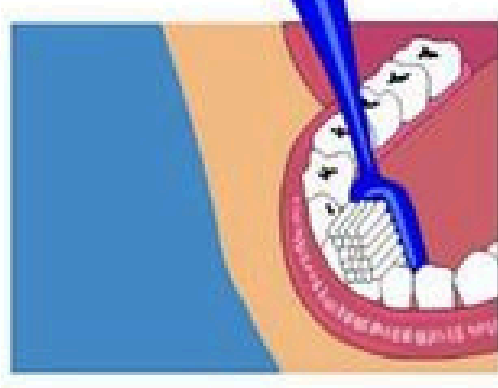
2 Fırçayı küçük daireler şeklinde hareket ettirerek arkaya doğru ilerletin



3 Arka dişlerin iç yüzeyini de temizlemek için fırçayı öne ve arkaya hareket ettirin



4 Fırçayı eğimli tutarak aşağı yukarı hareketlerle üst ön dişlerin iç kısmını da temizleyin

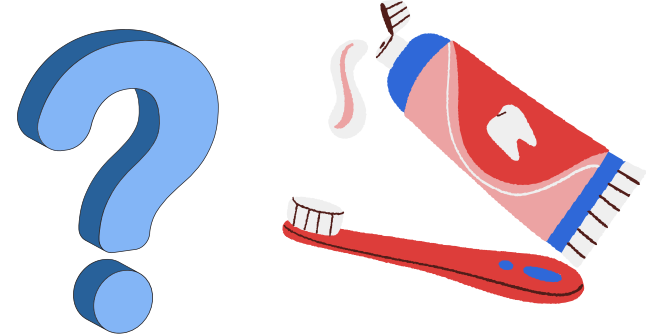


5 Fırçayı eğimli tutarak aşağı yukarı hareketlerle alt ön dişlerin de iç kısmını temizleyin



6 Fırçayı ön ve arkaya hareket ettirerek azı dişlerin üst kısımlarını temizleyin

Birden fazla diş fırçası olması, birini kullanırken diğerinin yeteri kadar kuruyup üzerinde bakteri oluşumunu minimize etmesi açısından önemlidir.



Diş macunu Seçimi ve kullanımı

Hangi Macun?

-İçerisinde florür bulunan isteğiniz doğrultusunda bir macunu seçebilirsiniz

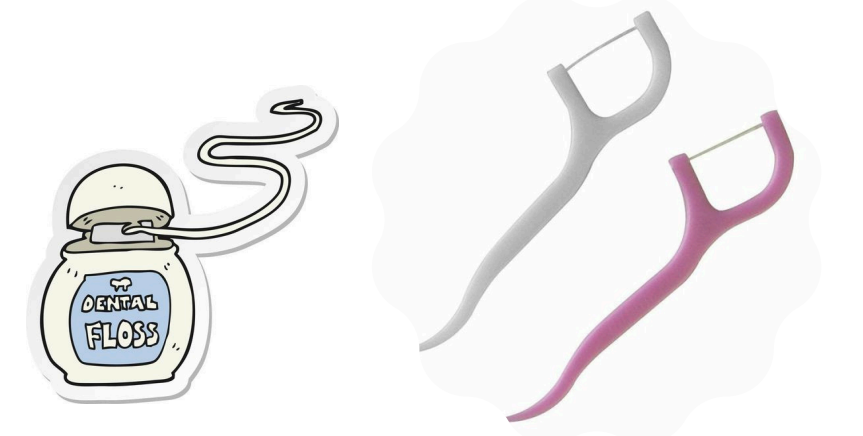
Ne kadar?

-Kuru fırça üzerine nohut büyüklüğünde macun yeterli olacaktır.

BAZI YARDIMCI UNSURLAR

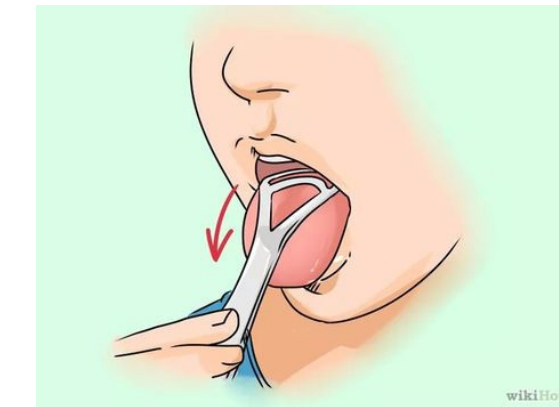
Diş İpi:

Diş ipi, dişlerin ara yüzeylerinin temizliği için rutin olarak (günde 1 kez) kullanılmalıdır.



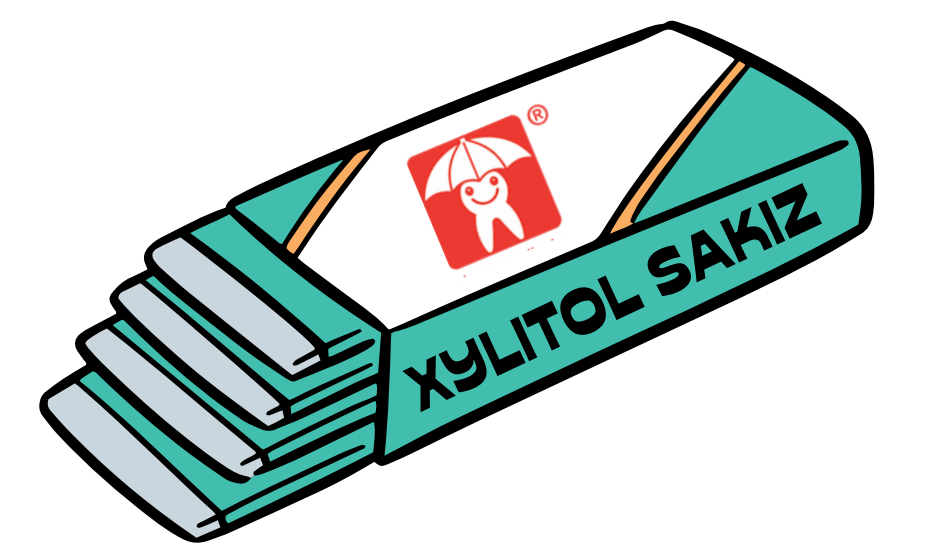
Dil Temziliği:

Dil temizleyici, dil üzerinde biriken bakteri ve artıkları temizler ve **ağız kokusunu önlemeye yardımcı eder.**



Diş Dostu Sakız:

Özellikle **xylitol** içerikli 'Diş Dostu' sakızlardan gün içinde birkaç kez kullanmak bakteri polülasyonunu önemli ölçüde azaltır. (Dikkat: fazla tüketimi laksatif etki yapabilir)



Gargara:

- Alkol içermeyen, antiseptik ağız gargaraları
- Tuzlu su/ karbonatlı su

bakteri ve mikropları öldürerek ağız hijyenini artırmaya yardımcı olur.

