

HOŞGELDİNİZ

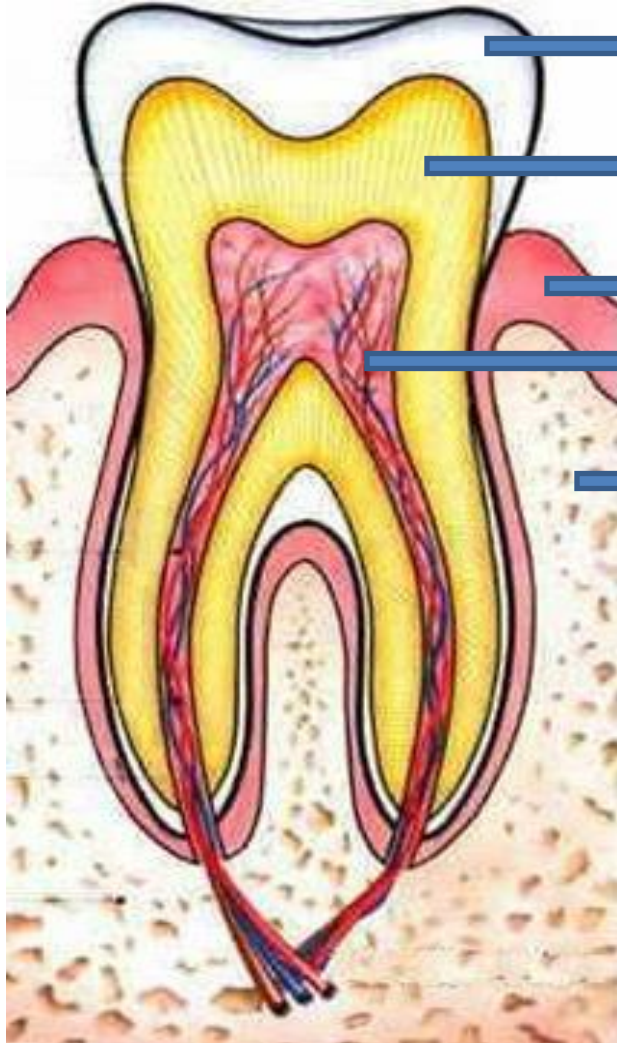
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI



Bu Eğitimde Neler Paylaşacağız?

- o Bir Diş Hangi Kısımlardan Oluşur?**
- o Dişlerimizin Görevleri Nelerdir?**
- o Dişlerimize Neler Zarar Verir?**
- o Diş Çürüğü Nasıl Oluşur?**
- o Ağız ve Diş Sağlığı Hastalıkları Nelerdir?**
- o Ağız ve Diş Sağlığımızı Korumak İçin Neler Yapmalıyız?**

Bir diş hangi kısımlardan oluşur?



SERT KISIM[MİNE]

YUMUŞAK KISIM [DENTİN]

DİŞETİ

KAN DAMARI

KEMİK

DIŐLERİN GÖREVLERİ

- **Dişler besinlerin, ufalanıp parçalanmasına, koparılmasına yardım eder.**
- **Konuşmayı ve seslerin doğru bir şekilde çıkmasını sağlarlar.**
- **Estetik olarak yüze bir bütünlük verir ve güzel görünmesini sağlar.**

DİŞLERE NELER ZARAR VERİR?

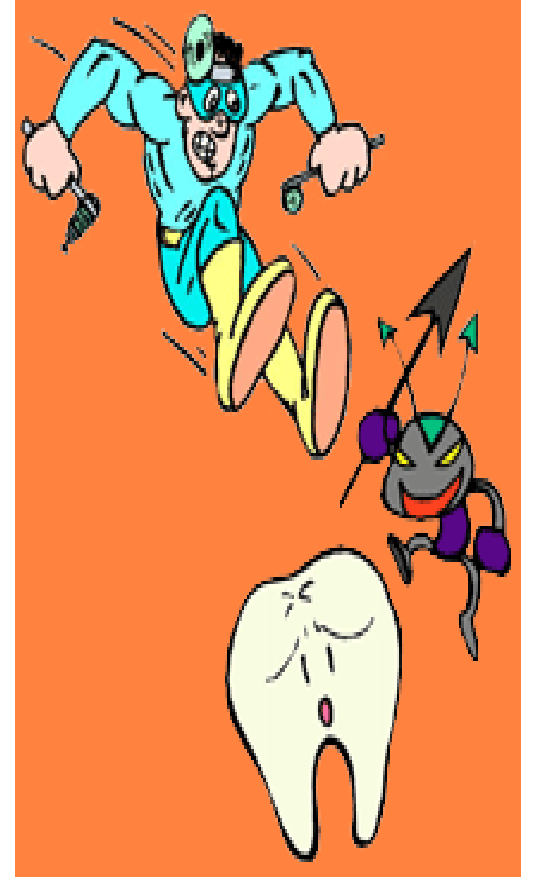
- **Günlük olarak yapmamız gereken ağız ve diş temizliğini yapmamak.[diş fırçalama ,dil fırçalama,en azından okuldayken ağızımızı su ile çalkalamak.]**



- Sık ve çok fazla şeker içeren gıdaları tüketmek. [çikolata ,bisküvi,gofret, cips,lokum,aşırı meyve tüketimi.]
- Asitli içecekler tüketmek.[cola veya gazlı içecekler]



- **Çok soğuk ve çok sıcak besinler yiyip içmek,**
- **Kürdan gibi sert cisimlerle diş etlerine zarar vermek,**
- **Kabukları ya da kendisi sert gıdaları dişimizle kırmak, yemeye çalışmak [fındık antep fıstığı,ceviz vb]**

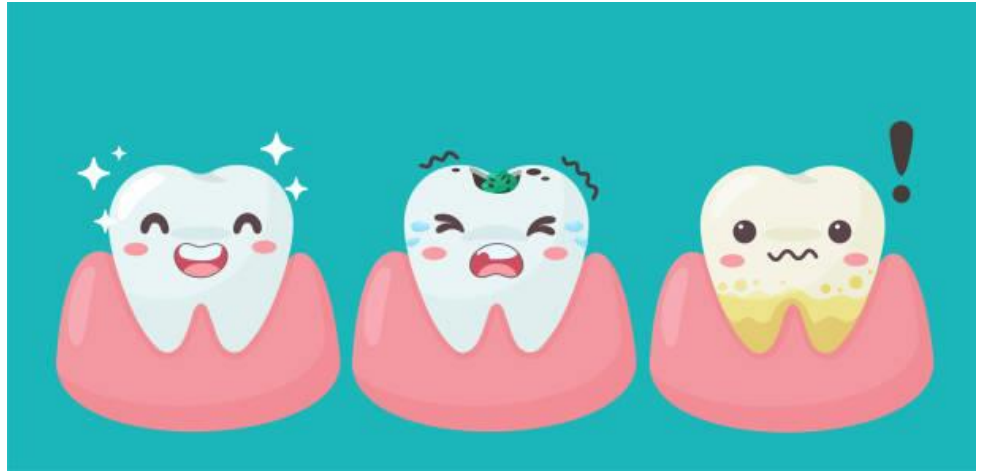
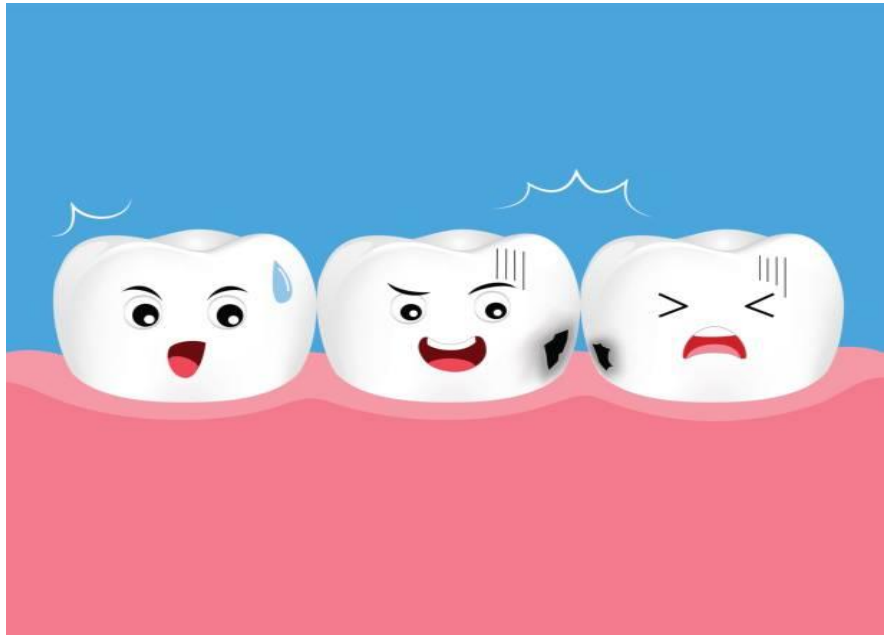
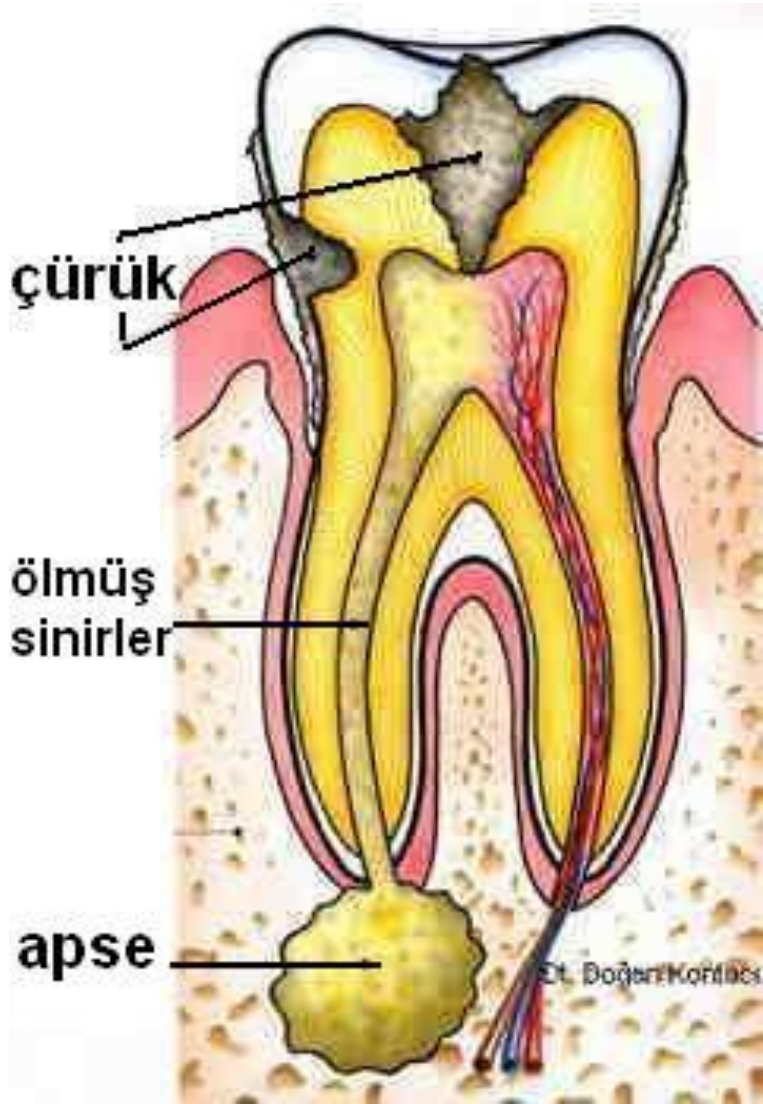


- **Parmak emmek, tırnak yemek,**
- **Dudak ve yanak ısırarak,**
- **Çocukların uzun süre emzik, biberon kullanması.**





**Diş
çürüğü
nasıl
oluşur ?**



ÇÜRÜKLER NERELEERDE OLUR?



→ **Dişin üst kısmında**



→ **Dişin arasında**



→ **Dişlerin boyun kısmında**

Ağız ve Diş Sağlığını Bozan Hastalıklar

- Çok sık yaşanan ağız kuruluğu
- Ağızda sık sık çıkan yaralar (Uçuklar ve Aftlar)
- Şeker hastalığının olması



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI İÇİN NELER YAPILMALIDIR?



Güçlü dişler için;

- **Yumurta,mümkünse et ,tavuk, balık yemek**
- **Kalsiyumlu yiyecekler tüketin.**

(süt, doğal yoğurt, peynir,)

- **Şekerli ve yapışkan yiyeceklerden sonra ağzınızı bol su ile çalkalayın.**



oFlorlu diş macunu kullanın.

oDiş ipi kullanın.[özellekle 12-13 yaşından sonra kullanılmalı]

oDişler fırçalandıktan sonra ağzınızın içini gargara ile temizleyin.

oDiş dostu sakızlar çiğneyin.



- **6 ayda bir diş hekimine kontrole gidin.**



- **Dişlerinizi düzenli olarak günde iki kere fırçalayın.**



DIŞ FIRÇASININ SEÇİMİ

İyi bir diş fırçası ağzın tüm bölgelerine ulaşabilmelidir.



Orta sertlikte kıl yapısına sahip, kılıları yuvarlatılmış fırçalar kullanılmalıdır.



- **Diş fırçamızı
kullandıktan sonra
yıkayalım**



- **YATILI KALMAK ÜZERE BİR
YERE GİTTİĞİNİZDE,
FİRÇAMIZA TEMİZ BİR
KIYAFET GİYDİRİP ONU DA
YANIMIZA ALALIM**



- DİŞ FIRÇAMIZIN
KILLARI YANLARA
DOĞRU
AÇILDIĞINDA YA DA
ESKİDİĞİNDE,
YENİSİNİ
ALMAMIZIN
ZAMANI GELMİŐTİR



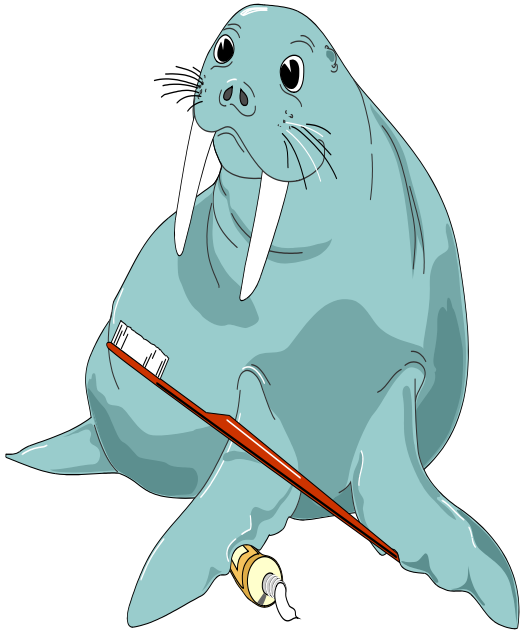
ASLA !
Başkasının
diş fırçası
kullanılmamalıdır.

- DİŞ MACUNUNU NE KADAR KOYMALYIM ?

BU KADAR MI ???



MACUN MİKTARI NOHUT BÜYÜKLÜĞÜNDE OLMALIDIR



Dişlerimizi Günde Kaç Kere Fırçalamalıyız?

•**Dişlerimizi sabah kahvaltıdan sonra ve gece uyumadan önce günde en az iki kere bir diş macunu ile fırçalamalıyız.**

•Geceleri dişlerinizi fırçalamadan yatarsanız, siz uyurken ağızınızdaki mikroplar çok çalışıp çoğalırlar ve daha fazla asit üretirler.

•**Onun için gece yatmadan önce dişlerinizi mutlaka fırçalayın.**



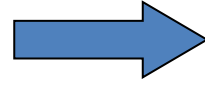
Artık büyüdüğünüz için süt dişlerinizin en arkasında 6 yaş dişiniz çıkmaya başladı. Bu dişiniz siz dede veya nine oluncaya kadar ağzınızda kalacak.

Onun için ona çok iyi bakmalısınız. Ancak dişlerinizi fırçalarken fırça oraya ulaşamaz.

Bu dişlerinizi iyi temizleyebilmeniz için fırçayı dik tutarak kullanmalısınız.

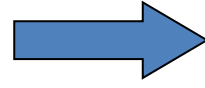
- Dişlerinizin tüm yüzeylerinin iyi temizlenebilmesi için diş fırçanız her diş yüzeyine **3-4 kere** değmelidir.
-
- Dişlerinizin **tüm yüzeylerinin** fırçalanıp temizlendiğinden emin olun.
- Gece yatmadan önce dişlerinizi iyi fırçalayıp, fırçalamadığınızı, ilk zamanlar evdeki büyüklerinize **kontrol ettirin**.

Doğru diş fırçalama nasıl olmalıdır? -1

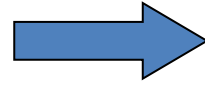


Dişlerin;

Dış kısmı,



**Ağız boşluğuna
bakan kısmı,**



**Yemeklerin
çıgnendiği üst
tarafı
fırçalanmalıdır.**

Doğru diş fırçalama nasıl olmalıdır? -2

- o **Dil üzeri çok fazla geriye gidip, mideyi bulandırmadan süpürülerek temizlenmelidir.**



Doğru diş firçalama nasıl olmalıdır?

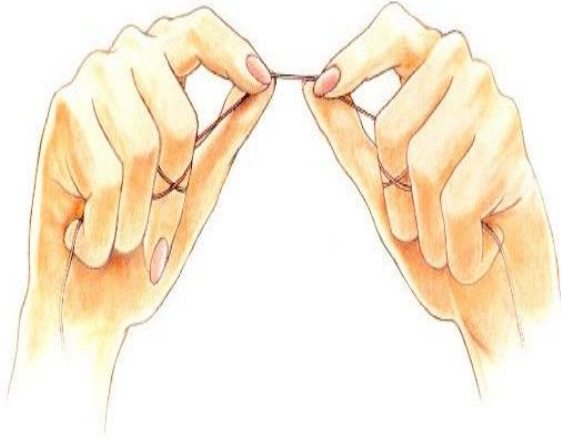
- o Son olarak da gargara yapıldığında tüm ağız içi boğaza kadar temizlenmiş olur.



**Diş ipi
nasıl
kullanılır?**



Diş ipi nasıl kullanılır?



**Doğru diş
firçalama
nasıl
olmalıdır?**



**HAYAT BOYU,
YÜZÜNÜZE YAKIŞAN
GÜZEL GÜLÜMSEMENİZLE
KALIN!..**



TEŞEKKÜRLER