

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 arasında 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
2 şer dakika dişlerinizi
fırçalayın



Diş fırçasını
3 ayda 1
değiştirin



Günde 1 kez
dişlerinizin arasını
diş ipi ile
temizleyin



T.C.
KOZLU KAYMAKAMLIĞI
FATİH ANAOKULU

**AĞIZ VE DİŞ
SAĞLIĞINIZI KORUYUN**



Günde **2** kez
dakika
dişlerinizi fırçalayın

Detaylı Diş Fırçalama Yöntemi

1



Diş fırçasını fırça kıllarının yarısı dişlerin yarısı dişetinizin üzerine gelecek şekilde yerleştirin. Dişetinden dişe doğru 10 dairesel, 5 süpürme hareketi yapın.

2



Arka dişlerin dile bakan yüzeylerini aynı şekilde fırçalayın.

3



Arka dişlerin çiğneme yüzeylerini ileri-geri hareketlerle fırçalayın.

4



Ön dişlerin iç yüzeylerini fırçasını dik tutarak küçük dairesel hareketlerle fırçalayın.

5



Son olarak dilinizi fırçalayın.



Ağız ve diş sağlığı için
6 ayda bir diş hekimine
kontrole giderim.



Diş hekimini, ağız ve
diş bakımını nasıl
yapmam gerektiği
hakkında bilgiler
verir.



Dişlerimi çürüklerden
koruyacak önlemler
alır, dişlerime florür
uygular.



Ağız - diş problemlerimi
erkenden görür ve
tedavi eder.



6 ayda bir diş hekimine
kontrole giderim.



Sağlıklı dişler için sağlıklı
beslenirim.



Günde en az 2 kere
2 dakika dişlerimi
fırçalarım.



Diş fırçamı 3 ayda bir
değiştiririm.



T.C.
KOZLU KAYMAKAMLIĞI
FATİH ANAOKULU

**AĞIZ VE DİŞ
SAĞLIĞIMIZI
KORUYALIM**

