

# İMPLADENT®

## AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ

SAYI:29

### Ramazan Ayında da Ağız ve Diş Sağlığınıza Dikkat Edin!

11 ayın sultanı Ramazan ayında olduğumuz bu günlerde sizlerle bu ay dikkat etmeniz gereken bazı ayrıntıları paylaşmak istiyoruz.

Yemek yemek ağzın dil ve tükürük tarafından temizlenmesini sağlamakta, dişler ve dişetleri için olumsuzlukları gidermektedir.

Oruca bağlı olarak, uzun süreli yeme işlemi olmadığı ve ağız kuruluğunun olduğu bir periyot yaşamaktayız. Bunun için iftar ve sahur arasında geçen zamanımızı çok iyi planlamalı ve bu dönemde ağız sağlığınıza daha da fazla önem vermeliyiz.

Oruca bağlı olarak, kişilerde ağız kokusu ve ağız kuruluğu oluşabilmektedir. Ağız kuruluğu da beraberinde çürük ve dişeti problemlerini getirebilmektedir.

Ufak detaylarla bu sıkıntıları kontrol altına alıp sağlıklı bir dönem geçirebiliriz.

Başlıca dikkat edilmesi gereken hususlar ;

- İftar ve sahur arasında bol sıvı tüketimi. ( özellikle su )
- Yemeklerden sonra dişlerin, diş etlerinin ve beraberinde dilin üzerinin de mutlaka fırçalanması.
- Soğan , sarımsak ve ağır baharatlı yiyeceklerden kaçınılması.
- Maydanoz gibi yeşilliklerin bol tüketilmesi.
- Sigara kullanımının azaltılması.
- Çay ve kahvenin az tüketilmesi.
- Süt ve süt ürünlerinin daha az kullanılması (ağız kokusunda)

En etkin tedavi ağız içinde sorunlu bölgelerin süratle tedavi edilmesidir. Ağız gargaraları (alkol içermeyen) kullanımı ağız kokusunu ve ağız kuruluğunu gidermede etkilidir.

Unutulmamalıdır ki , ramazan ayı içerisinde bir çok diş tedavi metodu orucunuzun bozulmasına sebep olmamaktadır.

