

İMPLADENT®

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ

SAYI:16

MART 2009

AĞIZ HİJYEN EĞİTİMİ

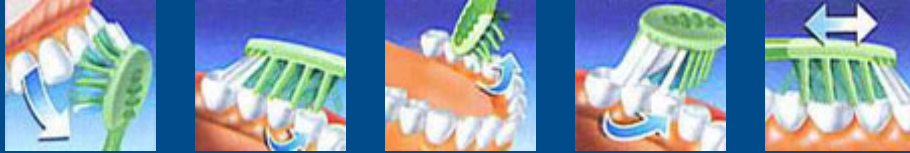
Ağız hijyeni, dişlerimizin ve dişetimizin sağlıklı, güzel görünmesini ve kötü kokulardan arınmış ferah bir nefesi bize sağlar. Fırçalama sırasında yada kendiliğinden dişeti kanıyorsa ve ağızda kötü koku hissi varsa bu bir problemin belirtisidir. Mutlaka doktorunuza görünmeniz gerekir. Ağız hijyenini sağlamak ve maksimumda tutmak için bir takım basit ve temel uygulamalar gereklidir. Bunlar;

- Diş fırçalama
- Diş ipi kullanımı
- Düzenli beslenme
- Düzenli diş hekimi kontrolü

Diş fırçalama

Dişlerin üzerine sıkıca tutunan bakteriler bir plak oluşturur. Bu plak bakterilerin diş çok sıkı tutunmasından dolayı suyla yada gargara ile uzaklaştırılmazlar. Mutlaka fiziki bir temasla yani fırça ile uzaklaştırılır.

Fırçanızı 45° lik açı ile diş ve dişeti birleşimine yerleştirin. Küçük dairesel hareketler yaparak yaklaşık 10-15 sn uygulayın. Sonra bir fırça boyu ileri giderek bu işlemleri tekrarlayın. Dış yüzeyler bittikten sonra iç yüzeyleri sonrada üst yüzeyleri aynı şekilde fırçalayın. En son olarakta dil yüzeyinide arkadan öne doğru fırçalayın.



Unutmayın, fırçalama en az 2 dk. sürmelidir!!!

Fırçanızı ortalama 3 ayda bir değiştirin. Fırça kıllarının paralelliği bozulduysa etkinliğini yitirir.

Fırçalamanın 30 dk öncesinde ve sonrasında asitli içecekler kullanmayın. Asitli içecekler diş yüzeyini aşınmaya yatkın hale getirir, bu süre içindeki fırçalama ile aşınmayı artırabilirsiniz.

Diş ipi kullanımı

Diş fırçalanmasına rağmen dişlerin kontak noktalarında ulaşılamayan, temizlenemeyen bölgeler kalmaktadır. Günde 1 defa fırçalamalardan sonra mutlaka diş ipi uygulanarak, bu ulaşılamayan bölgelerde temizlenmelidir.

Diş ipini yaklaşık 30 cm uzunluğunda kesin.



Orta parmağınıza dolayın.

Baş ve işaret parmağınızla 2-3 cm lik mesafe bırakarak ipi gergin bir şekilde tutun.

Bu bölgeyi dişetini tahriş etmeden dişlerin arasından geçirin.

Dişin yüzeyine ipi yaslayarak yukarı aşağı hareket ettirin, sonra dişin diğer yüzündede işlemi tekrarlayın.

Düzenli beslenme

Hem genel vücut sağlığı açısından hem de ağız diş sağlığı açısından ihtiyaç duyduğumuz besinlerin yeterli ve dengeli olarak tüketilmesi gereklidir. Aksi takdirde kas ve kemik yapısında yeterli gelişme olmayacak, vücut enfeksiyonlara yatkın hale gelecek ve ağız sağlığıda bundan etkilenecektir. Özellikle çocuklarda kalsiyum, fosfor ve flor içeren dengeli bir beslenme programı uygulanmalıdır.

Karbonhidratlı, şekerli yiyecekler dişlerin üzerinde kolaylıkla bakteri plağı oluşturup çürüğe neden olabilir. Özellikle öğün aralarında bu gıdalar çok tüketilmemelidir.

Gazlı içecekler içeriğindeki asitler nedeniyle dişlerde aşınmalara ve çürüğe neden olmaktadır. Mutlaka az tüketilmeli, tüketildikten sonrada ağız su ile çalkalanmalıdır.

Düzenli diş hekimi kontrolü

6 ayda bir mutlaka diş hekiminize görünün. Ağız hijyenini en üst düzeye çıkarıp, bunun devamını sağlayacak flor uygulaması, diştaşı ve bakteri temizliği gibi bir takım uygulamalara ihtiyacınız olabilir.

Dt. Gökhan GEREK



Mimar Sinan Cad. No:8c Maltepe - İSTANBUL TEL: 0216 370 01 87 GSM: 0533 314 53 55 E-Mail: impladent@impladent.com.tr

İmpladent, bu listeye üye olan kişilerin e-posta adreslerini ve bilgilerini hiçbir şekilde üçüncü şahıslara dağıtmaz veya paylaşmaz. Listemizden çıkmak isterseniz bulten@impladent.com.tr e-posta adresine "listeden çıkmak istiyorum" konulu e-posta atmanız yeterlidir.