

# AĞIZ VE DİŞ SAĐLIĐI



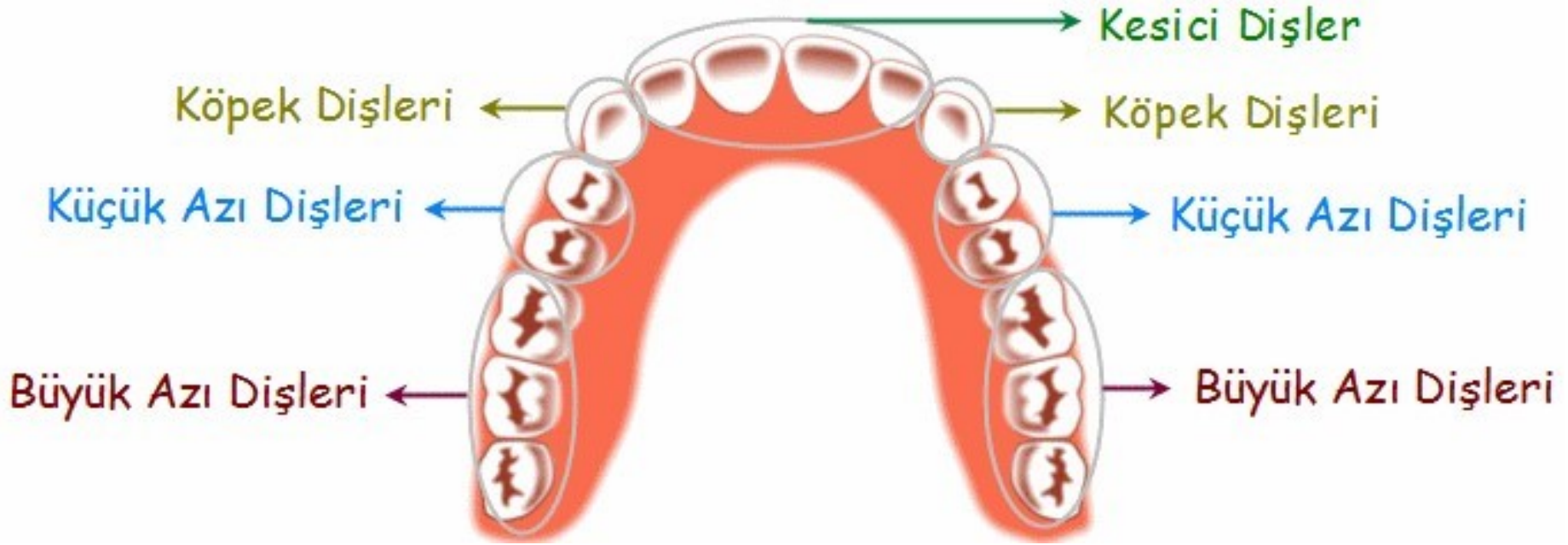
**Dokuz Eylöl Üniversitesi  
HemŐirelik Faköltesi**

Gölseven Eda ŐAHİN  
Derya YURT  
Furkan İÇÖZ  
Ahmet ŐANLIKÖSE

# Neler Öğreneceğiz?

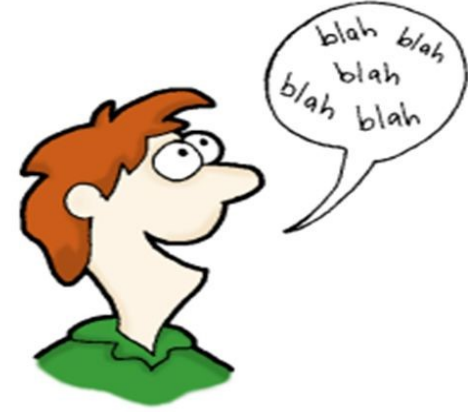
- Dişlerimizi Tanıyalım
- Dişlerimizin Görevleri Nelerdir?
- Dişlerimize Neler Zarar Verir?
- Ağız ve Diş Sağlığımızı Korumak İçin Neler Yapmalıyız?

# DİŞLERİMİZİ TANIYALIM



# DİŐLERİN GÖREVLERİ

- KonuŐmayı ve seslerin doğru bir Őekilde çıkmasını sağlarlar.



konuŐmak

- Yediklerimizi parçalamamıza yardımcı olurlar.

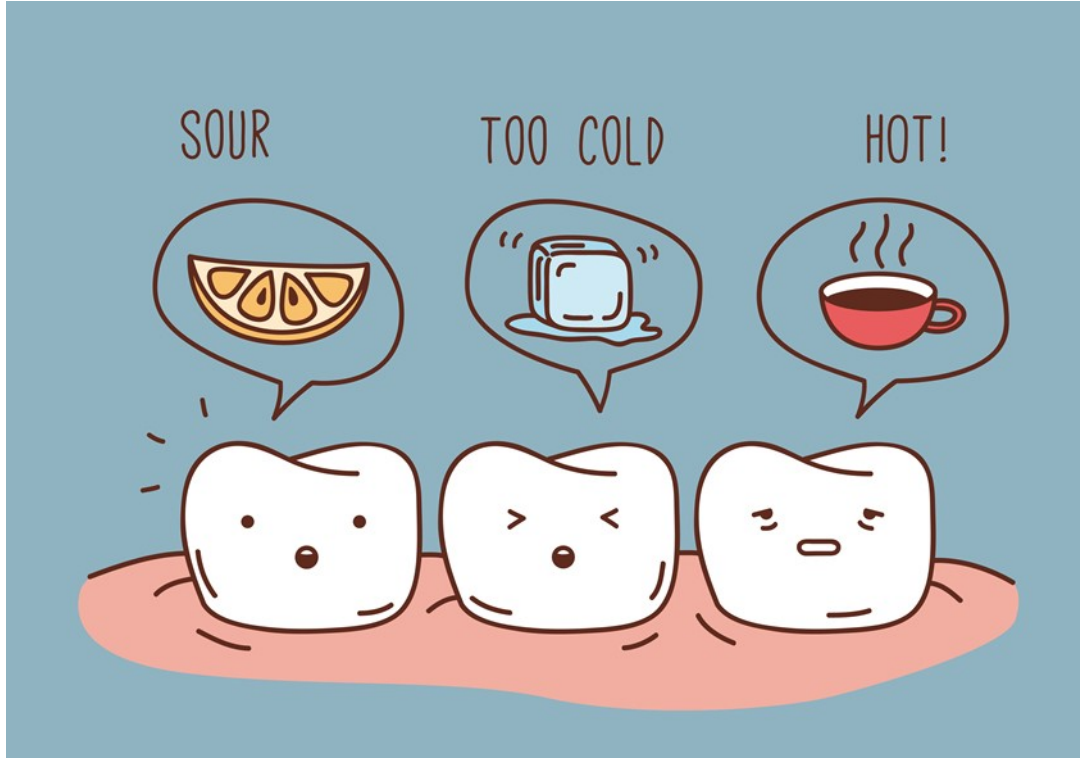


# Dişlerimize Neler Zarar Verir?

- Krdan gibi sert cisimlerle diş etlerine zarar vermek,



- Çok soğuk ve çok sıcak besinler yiyip içmek,



- Fındık, ceviz gibi sert kabuklu cisimleri dişlerle kırmak.





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



- o Çok fazla şekerli yiyecek ve gazlı içecek tüketmek.



- Diřleri günde 2 kez fırçalamamak



- Yemeklerden sonra ağızı alkalamamak.



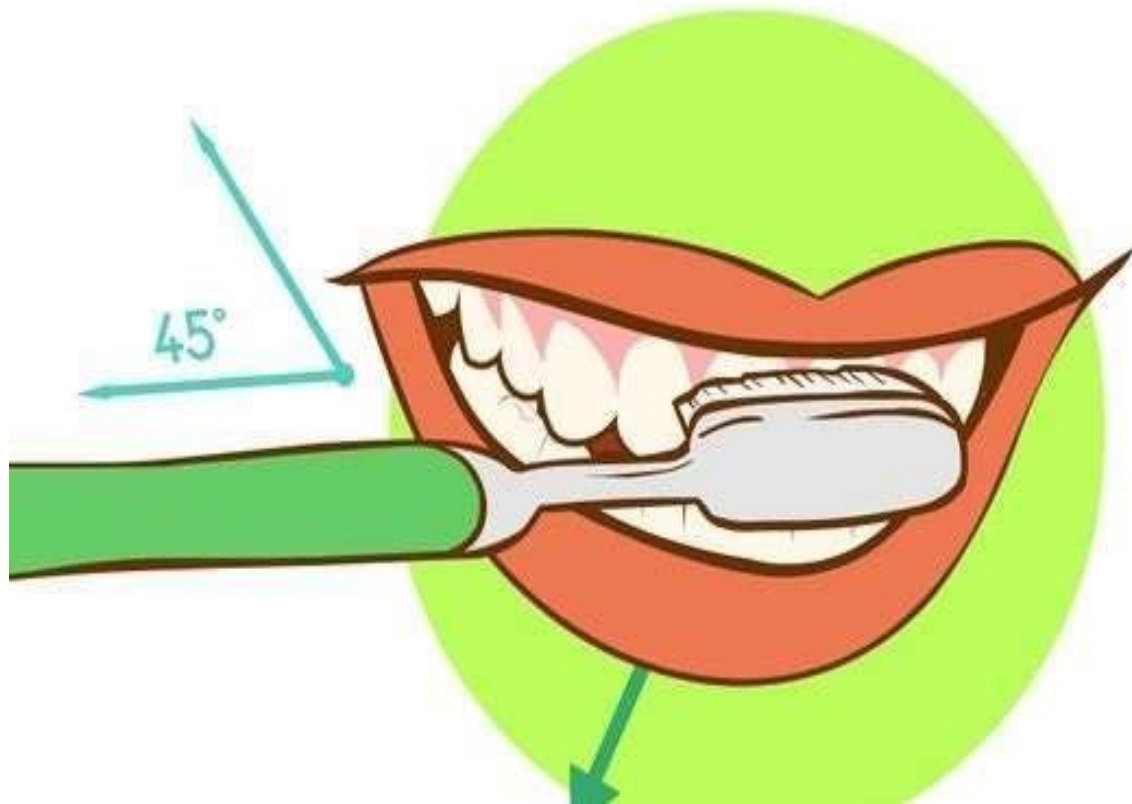
# Diş nasıl fırçalanır?

- Bir bezelye büyüklüğünde diş macununu diş fırçasına sıkın. Fırçalama ağırlı olursa yumuşak bir fırça deneyin veya hassas dişler için üretilen bir diş macunu kullanın.



- Fırçayı dişinize 45 derece ayarlayıp, dairesel hareketlerle dişlerinizi fırçalayın.





Resimlerde gösterilen talimatları aynen uygulayın.

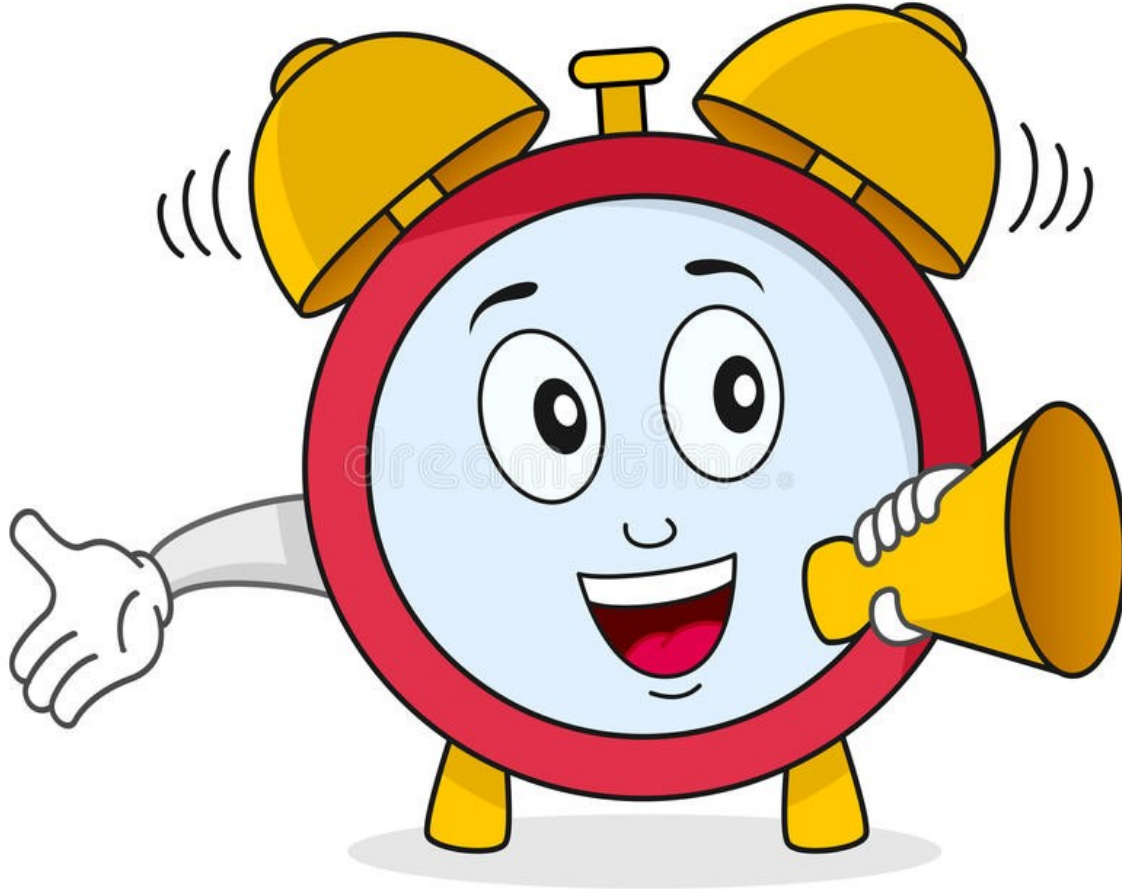








- Fırçalama süresi en az 2 dakika olmalıdır.



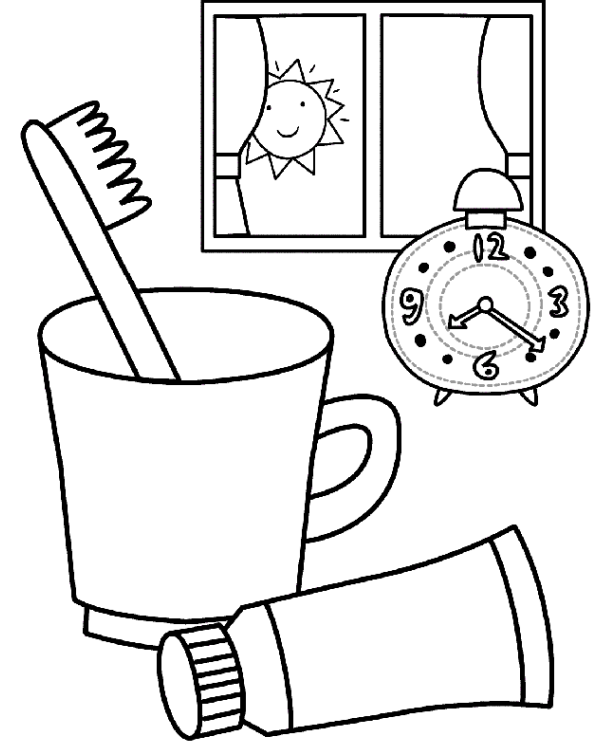
- Dilde çeşitli bakteriler bulunduğundan dilinizi fırçalamayı ihmal etmeyin.



2 dakika geçtikten sonra ağınıza su alıp gargara yapın ve tükürün.



Diş fırçanızı  
da yıkayıp, dik  
pozisyonda  
fırçalığa  
yerleştirin.



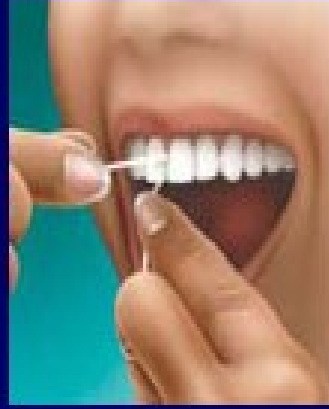
# Diş İpi Kullanımı

- Temizlenmeyen diş aralarında oluşacak bakteri plağını ve yemek artıklarını temizlemek özel bir bakım gerektirir. Diş çürükleri ve diş eti hastalıkları özellikle bu bölgelerde başladığı için her gün düzenli olarak diş ipi kullanılmalıdır.





**Yaklaşık kırk santimetre uzunluğunda diş ipi koparın ve yaklaşık dört ya da beş santimetre uzunluğunda mesafe bırakın.**



**Dişlerinizin kıvrımlarını nazikçe temizleyin.**



**Dişeti çizgisinin alt kısımlarını temizlemeye çalışın, ancak ipin dişetlerine baskı yapmamasına dikkat edin.**





hey, mısır!  
senin burada  
olmaman gerekli...



sessiz olsana sen!



artık burada  
yaşıcam işte!

