

DİŞLERİMİZİ NASIL FIRÇALAMALIYIZ?



Ağız ve diş sağlığı ihmal edildiğinde kalp ve sinir sistemini etkileyen hastalıklara yol açar, bu sorunların önüne geçmek için diş sağlığı ve ağız bakımına özen göstermek gerekir. Diş fırçalarken çeneyi 3 kısma ayırmak gerekiyor. Azı dişler, keskin köpek dişleri ve ön dişler. Her bir bölümü fırçalarken aşırı kuvvet uygulamamalıyız, aksi takdirde diş minesine zarar verilebiliriz.



DİŞLERİ NASIL FIRÇALAMALIYIZ?

1. Ağızdaki mukusu temizlemek için ılık su ile ağızınızı çalkalayın.
2. Diş fırçasını yanağınızın içine sokun ve azı dişlerinin yanağa bakan yüzeylerini dişetinden dişe doğru hareketlerle fırçalayın. Fırçayı fazla bastırmak daha fazla temizlik sağlamaz. Aksine düzenli hareketler ile yemek artıklarından kurtulabilirsiniz.
3. Dişlerinizin yan kısmını fırçaladıktan sonra çiğnediğiniz üst kısımları da fırçalayın. Hafif dairesel hareketle uygulayın.
4. Ön dişleri hem dairesel hem de yukarı-aşağı hareketlerle fırçalayın.



5. Diş fırçalarken unutulmuş bir kısım da dişlerin iç kısmıdır. Dikey hareketlerle (dişetinden dişe doğru) dişlerinizin dil ve damağa bakan yüzeylerini de fırçalayın.

DİŞ İPİ KULLANIMI?

1. Yaklaşık kırk santimetrelilik diş ipi alarak, ipliğin büyük bir bölümünü orta parmaklarınızın çevresine sarın ve kullanmak için dört veya beş santimetrelilik ipi açıkta bırakın.
2. Diş ipini, başparmak ve işaret parmakları arasında gerili tutarak, dişleriniz arasında nazikçe yukarı ve aşağı doğru hareket ettirin.
3. İpliği tüm diş yüzeylerinde nazikçe gezdirin ve ipin dişeti çizgisini geçtiğine emin olun. Diş ipini zorlamayın, aksi takdirde hassas dişeti dokusu kesilmesi veya doku ezilmesiyle karşılaşılabilir.
4. Dişten dişe geçerken diş ipinin temiz bölümlerini kullanın.
5. Diş ipini çıkarmak için, ipliği dişinizden yukarı ve dışarı taşımak için aynı ileri geri hareketini uygulayın.

AĞIZ BAKIMI

ÇÜRÜK OLUŞUMUNU NASIL ÖNLEYEBİLİRİM?

- o Florlu bir diş macunu ile dişler fırçalanmalıdır.
- o Dişlerinizin ara yüzleri için diş ipi veya diğer ara yüz araçlarından faydalanınız.
- o Dengeli beslenmeye dikkat edilmeli ve abur cubur yiyeceklere bir sınır konulmalıdır.
- o Dişlerinizi çürüğe karşı daha dayanıklı hale getiren uygulamalardan "florlama" ve "fissür örtücüler" hakkında diş hekiminize danışınız.
- o Profesyonel diş temizliği ve ağız muayenesiz için düzenli olarak diş hekiminizi ziyaret etmelisiniz.

AĞIZ BAKIM ÜRÜNLERİNİ NASIL SEÇMELİYİM?



Piyasada çok çeşitli ve cazip kılınan pek çok ürün olması sizi şaşırtabilir. Seçim yaparken onaylanmış ve diş hekiminizin tavsiye ettiği ürünleri satın almaya dikkat etmelisiniz.

BİR DİŞ FIRÇASINI NE KADAR SÜREYLE KULLANABİLİRİM?

Genelde 3-4 ay kullanılabilir. Diş fırçasının bozulduğunu kıl demetlerinin birbirinden ayrılmasından, dağılmasından ve eğilmesinden anlayabilirsiniz. Sert kıllı fırçalar dişlerinize zarar verebilir. Çocuklar ise henüz doğru fırçalamayı tam olarak uygulayamadıklarından daha çabuk fırça eskitirler.

EN DOĞRU DİŞ FIRÇALAMA TEKNİĞİ HANGİSİDİR?

Öncelikle fırça 45 derecelik bir açıyla dişe yaklaştırılmalı ve dişin eni doğrultusunda ileri-geri hareketlerle fırçalanmalıdır. En son dişetinden aşağıya doğru bir süpürme hareketiyle işlem tamamlanır. Dişlerin iç yüzeyleri, özellikle ön bölgeler dar olduğundan fırça dik olarak sokularak fırçalanmalıdır. Unutulmamalıdır ki, bakteri plağı ve yiyecek artıklarının yoğun olduğu dişlerin arka yüzleri, arka dişler ve dil de temizlenmelidir. Genellikle sadece ön dişlerin ön yüzeyleri fırçalandığından çürükler daha çok arka bölgelerde oluşmakta, diş taşları ise çok az fırçalanan alt ön bölgede olmaktadır.

UYGUN BİR TEKNİK KULLANILMAZSA DİŞLER ZARAR GÖRÜR MÜ?

Evet. Dişler çok sert bir tabaka olan mine ile kaplı olmasına rağmen sadece yanlış bir teknikle uygulayacağınız bir fırçadan bile büyük zarar görebilir. Hem dişin üst kısmında, hem de kökü kaplayan tabakada aşınmalara, dişetlerinde de çekilmelere yol açabilir. Bu durumda dişler çürüğe daha yatkın hale gelir. Dişleri aşındıracak kadar büyük bir kuvvetle diş fırçalamaktan kaçınılmalı ve yumuşak hareketlerle fırça oynatılmalıdır.

DİŞ ETLERİNİN FIRÇALANMASI NEDEN GEREKLİDİR?

Yapılması gereken başka bir işlem de diş etlerini fırçalamaktır. "Ama doktor, diş etlerim kanıyor..." Fırçalamaya devam edilmelidir, çünkü diş etlerini besleyen damarlar dolaşım bozukluğu sonucunda dolgunlaşmıştır. Buna tıp dilinde "konjestiyon" denir. Tedavi etmek için kılcal damarları açmak yani fırça yapmak gerekecektir. Böylece diş etinin damarları iyileşir ve kanama da kendiliğinden durur. Diş etinin fırçalanması, diş eti hastalıklarından korunmanın en etkin çarelerindedir.

