

# Evde Doğru Ağız Hijeni için Tavsiyeler Tipps für die richtige Mundhygiene zu Hause



Bayerische  
LandesZahnärzte  
Kammer

- 1 Dişlerinizi her gün, günde iki defa, iki dakika fırçalayın. Diş aralarını diş ipiyle ya da diş arası fırçasıyla temizleyin.
- 2 Diş bakımı ilk süt dişinin çıkmasıyla başlar. Çocukların fırçalamayı öğrenmelerine yönelik dar fırça başlı özel diş fırçaları vardır.
- 3 Çocuklar diş fırçalamayı en iyi KAI metoduyla öğrenirler: İlk çiğneme bölgesi, sonra diş bölge ve sonra da iç bölge.
- 4 İlkokulun son dönemlerine kadar çocuklarınızın dişlerini arkalarından tekrar sizin fırçalamanız gerekir. Bundan sonra ancak diş fırçalama şekline hâkim olur ve dişlerini tek başlarına fırçalayabilirler.
- 5 Yetişkinler dişlerini süpürme ve ileri geri hareketlerle temizlemelidir. Bu şekilde diş etiniz zarar görmeyecek ve bakteri plağının temizlenmesi sağlanacaktır.
- 6 Diş etinize ve diş boynunuza zarar vermemek için çok sert uygulamalar yapmayın.
- 7 Diş fırçalarınızı düzenli olarak değiştirin. Soğuk algınlığı sonrası diş fırçası her zaman değiştirilmelidir.
- 8 Diş ara yüzlerini temizlemek için diş ipi kullanın. Diş ipini sadece aşağı ve yukarı çekerek hareket ettirmeyin. Diş kıvrımlarına uygun hareket ettirin ki, böylece dişlerin arka yüzünü de temizlemiş olursunuz.
- 9 Ara yüz fırçaları farklı boyutlarda bulunur. Fırçaları sert bir şekilde ara yüze itmeyiniz. Uygun büyüklükteki ara yüz fırçasını kullanınız.
- 10 Florür içeren diş macunu kullanın; yetişkinler için 1400 ppm florür, iki yaşa kadar 500 ppm florür, iki-altı yaş arası çocuklar için 1000 ppm florür. Florür diş minesini güçlendirir ve dişleri çürüklerden korur.
- 11 Dişlerinize jel flor veya ağız gargarası yardımıyla ek olarak flor uygulayabilirsiniz. Fakat kullanmadan önce diş hekiminize danışın.
- 12 Ağız kokusu genellikle dilin üzerinde bulunan bakteri oluşumu yüzünden meydana gelir. Dil temizleyicisi ya da dil fırçası sayesinde bakteri oluşumunu ve ağız kokusunu önleyebilirsiniz.