**Ağız ve Diş Sağlığının Önemi**

Ağız, sindirim sisteminin başlangıcıdır.

Bütün besinler ağız yoluyla alınır. Alınan besinler ağızda bulunan dişler yardımıyla sindirime hazırlanır. Bu nedenle dış ortamla ilişkili olan ağız ve dişlerimizin sağlıklı olması oldukça önemlidir.

Ağız ve dişlerin sağlığı için öncelikle bu bölgelerin temizliğine önem vermeliyiz.

Ağzımızın sağlığı için aşırı sıcak gıdalara dikkat ederek ağız içi dokuların yanmasını önlemeliyiz. Yine yemeklerden sonra ağız içi suyla yıkanarak buralardaki kokuşmaya neden olan besin artıkları temizlenmelidir. Ağız içinde yaralar oluştuğu zaman hekime gösterilerek, tedavi ettirilmelidir. Aynı şekilde dişlerin sağlığı için düzenli olarak dişler, fırçalanarak temizlenmelidir. Besin artıklarını diş aralarında kalarak çürümeye neden olması önemlidir.

Ağız kokularının ve bir çok rahatsızlığın diş çürüklerinden kaynaklandığı unutulmayarak, temizliğe önem verilmelidir.

Ağız ve dişlerin sağlıklı olması hoş bir görünüm vererek kişinin konuşma, gülme gibi durumlarda rahat hareket etmesine yardımcı olur. Diş çürüğünden dolayı ağzı kokan kişinin çevresini rahatsız etmesi sıkıntılı durum oluşturur. Kısaca ağız sağlığı, diş sağlığı ile yakından ilgilidir.