**SAĞLIKLI DİŞLER İÇİN NELER YAPMALI?**

* Biri yatmadan önce olacak şekilde, dişler mutlaka günde 2 kez fırçalanmalı
* Doğru temizlik için ara yüz fırçası ya da diş ipi kullanılmalı
* Diş hekimi kontrolü 6 ayda bir olmalı
* Dişler fırçalanırken mutlaka dil de fırçalanmalı
* Daha etkin fırçalama için seçilen diş fırçası yumuşak olmalı
* Diş fırçalama süresi 2 dakikadan az olmamalı
* Düzenli aralıklarla diş taşları temizletilmeli
* Diş fırçalamanın etkinliğini artırmak için ağız gargarası kullanılmalı
* Diş fırçası 2-3 ayda bir değiştirilmeli
* Diş beyazlatıcıları doktor kontrolünde kullanılmalı
* Diş yapısına zarar verebileceğinden ağza kalem, toka gibi cisimler sokulmamalı  
  Diş minesine zarar vereceği için diş gıcırdatma, sıkma gibi durumlar kontrol altına alınmalı
* Ağız ve diş sağlığını korumak hem de ağız içi kanserleri önlemek için sigara içilmemeli
* Şekerli sakızlar, dişe yapışan ağdalı şekerler tükürük ile temizlenemediği için zararlıdır mümkün olduğunca az tüketilmeli
* Portakal, mandalina, kivi, limon, greyfurt gibi ağız içi tükürük salgısını artıran meyveler tüketilmeli
* Tatlı yedikten sonra mümkünse bir parça peynir tüketilmeli
* Her yemekten sonra mutlaka su içilmeli ya da ağız çalkalanmalı
* Gazlı içecekler diş minelerini aşındırabileceğinden tüketimi sınırlandırılmalı
* Fındık gibi sert kuruyemişler asla dişlerle kırılmamalı
* Dişlerde mekanik temizlik etkisi yaratacağından elma, havuç gibi sert sebze meyveler ısırarak yenebilir
* Diş çürüklerini önlemek için süt, yoğurt, peynir tüketilmeli
* Ağrıyan dişe alkol, kolonya basılmamalı en kısa sürede diş hekimine gidilmeli
* Diş fırçalamak için fındık büyüklüğünde macun kullanılmalı
* Kurabiye, pasta gibi nişastalı yiyecekler ağız içi bakteriyel asidi artırır olabildiğince az tüketilmeli
* Diş ve diş etlerinin dostu yeşil çayı günde 1 bardak tüketilmeli
* Dişler fırçalanırken fırçada kan görülüyorsa bu diş eti hastalıklarının habercisi olabilir en kısa sürede hekimine başvurulmalı
* Diş estetiğinde kişiye özel uygulamalar tercih edilmeli
* Her yaştaki diş çarpıklıkları için öncelikle ortodondik diş telleri ile çözüm aranmalı
* Çocukların ilk diş hekimi muayenesi ilk dişlerini sürmesiyle başlamalı
* Her 20 yaş dişi çekilmez, eğer fırça ile temizlenebilir durumda ise çekilmeyebilir
* Güldüğünüzde diş etleriniz görünüyorsa lazerli diş eti estetiği ile doğal bir gülümseme yakalayın
* Sağlıklı dişlerinizle bol bol gülümsemeyi unutmayın

|  |
| --- |
|  |