

**Çocuklarınıza diş bakımını öğretin**



# Diş Sağlığı

**Onlar bu dişleri  
yaşam boyu kullanacak**

**Dişleriniz gülsün  
siz de gülün**

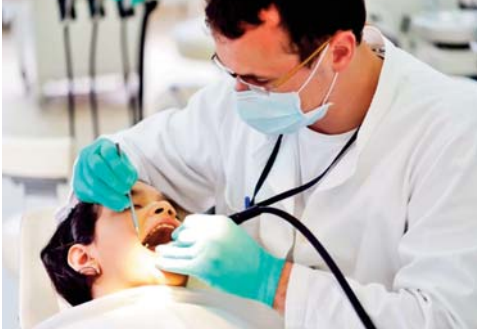


KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
www.saglikbakanligi.com



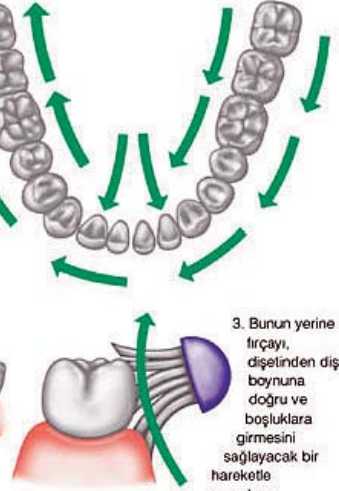
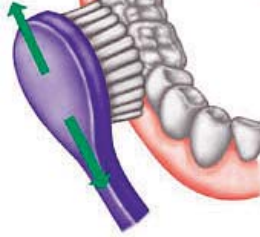
## DİŞ HEKİMİ KİMDİR?

Diş hekimi, ağız, diş ve dudaklardan oluşan ağız boşluğu ve çevre dokularının hekimidir. Çocukların diş hekimine Pedodontist denir.



1. Diş fırçalama konusunda bir kalıp oluşturun: sistemi olun, aksi halde dişin belli kısımlarının atlanması mümkündür.

2. Diş boyun çevresi kolay aşındığından burayı öne-arkaya doğru sert bir biçimde fırçalamaktan kaçının.

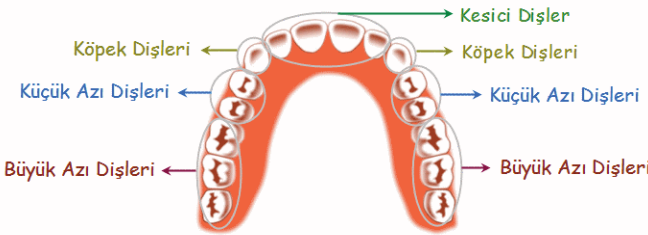


3. Bunun yerine fırçayı, dişetinden diş boynuna doğru ve boşluklara girmesini sağlayacak bir hareketle yuvarlayın.

## KAÇ TANE DİŞİMİZ VAR?

- 20 tane süt,
- 32 tane sürekli.

### DİŞLERİMİZ VE GÖREVLERİ



## DİŞLERİMİZİ NASIL FIRÇALAMALIYIZ?

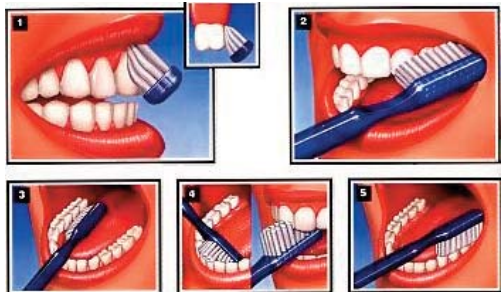
- Dişlerimizi fırçalamaya başlarken fırçamızı ıslatmamalıyız.

- Diş macununu diş fırçasına bezelye büyüklüğü kadar sürmeliyiz.

## DİŞLERİMİZİ GÜNDE KAÇ KEZ FIRÇALAMALIYIZ?

2 kez fırçalamalıyız:

- Sabah kahvaltıdan sonra ve
- Akşam yatmadan önce.



## DİŞ FIRÇAMIZI NE ZAMAN DEĞİŞTİRMELİYİZ?

Diş fırçamızı her 3 ayda bir değiştirmeliyiz.



## DİŞLERİMİZ İÇİN YARARLI YİYECEKLER NELERDİR?

- Süt,
- Yoğurt,
- Beyaz peynir,
- Meyveler,
- Kuruyemişler.



## DİŞLERİMİZ İÇİN ZARARLI YİYECEKLER NELERDİR?

- Kolalar ve gazlı içecekler,
- Hamburgerler,
- Cipsler,
- Şekerler,
- Çikolata.

## DİŞLERİMİZE ZARARLI OLABİLECEK YİYECEK VE İÇECEKLERDEN SONRA NELER YAPMALIYIZ?

1. Dişlerimizi fırçalamalıyız.
2. Ağızımızı su ile çalkalamalıyız.
3. Diş dostu sakızlardan çiğnemeliyiz.

## BİR YILDA EN AZ KAÇ KEZ DİŞ HEKİMİNE GİTMELİYİZ?

- En az 2 kez.





**Çürüğü olmasa bile her birey yılda 2 kere diş hekimi kontrolünden geçmelidir.**

**Çocuklarımıza ağız diş sağlığının tam olarak sağlanması için dikkat edilmesi gereken noktaları öğretmemiz ve gerekli alışkanlıkları kazandırmamız gerekmektedir.**

**Unutmayınız ki ne kadar erken yaşta başlanılır ise o kadar kolay alışkanlıklar kazanılabilir. Diş hekimi kontrolü bu alışkanlıkların pekişmesinde etkilidir.**



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
www.saglikbakanligi.com

