

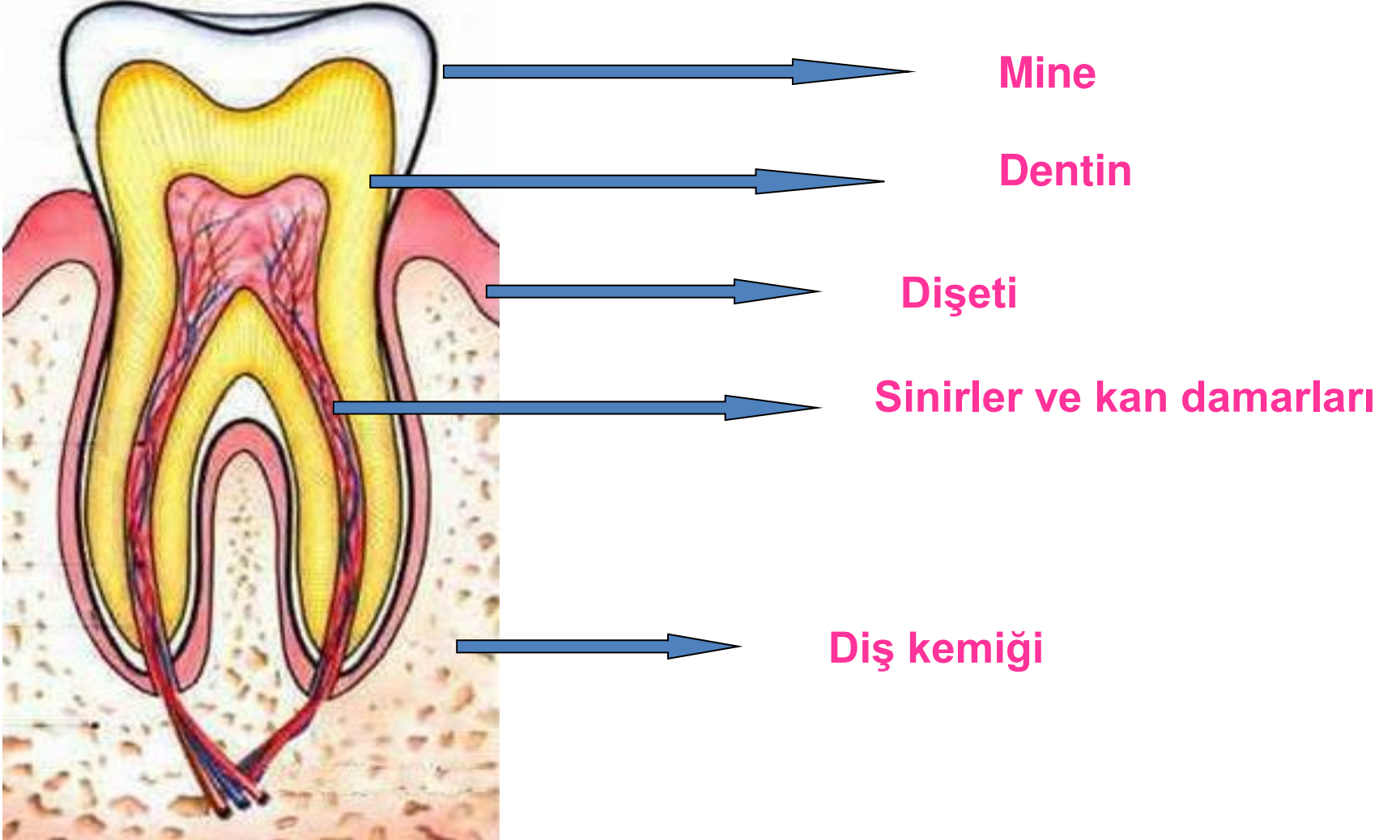
**AĞIZ
VE
DİŞ SAĞLIĞI**



Bu eğitimde neler paylaşacağız?

- **Bir Diş Hangi Kısımlardan Oluşur?**
- **Dişlerimizin Görevleri Nelerdir?**
- **Dişlerimize Neler Zarar Verir?**
- **Diş Çürüğü Nasıl Oluşur?**
- **Ağız ve Diş Sağlığı Hastalıkları Nelerdir?**
- **Ağız ve Diş Sağlığımızı Korumak İçin Neler Yapmalıyız?**

Bir diş hangi kısımlardan oluşur?



DIŞLERİN GÖREVLERİ

- Dişler besinlerin, ufalanıp parçalanmasına, koparılmasına yardım eder.
- Kendini çevreleyen destek dokuları korur ve gelişmelerini sağlar.

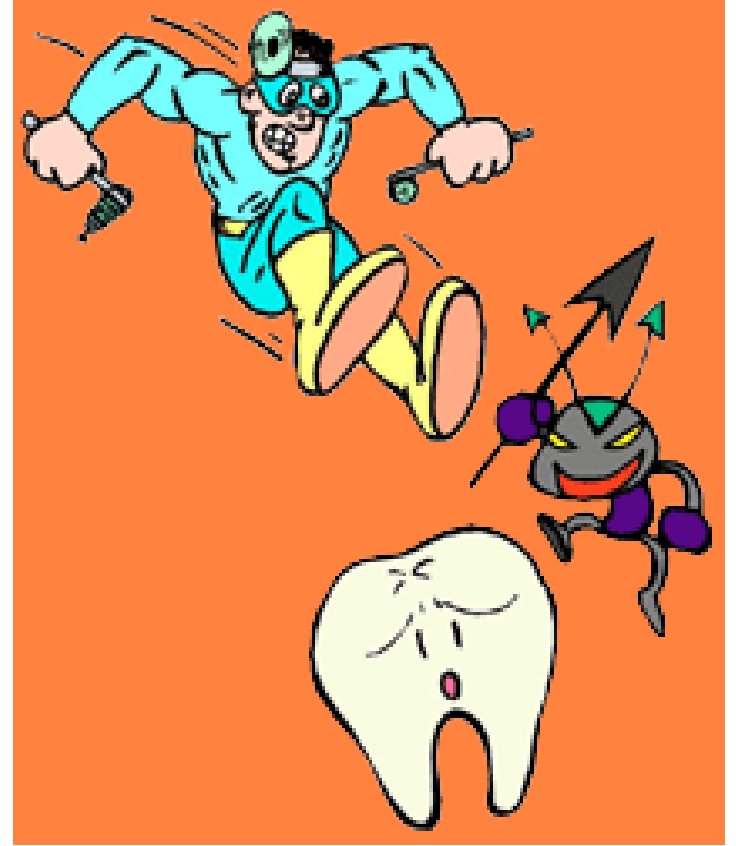


- **Konuşmayı ve seslerin doğru bir şekilde çıkmasını sağlarlar.**
- **Estetik olarak yüze bir bütünlük verir.**



DİŞLERE NELER ZARAR VERİR?

- Çok soğuk ve çok sıcak besinler yiyip içmek,
- Kürdan gibi sert cisimlerle diş etlerine zarar vermek,
- Fındık, ceviz gibi sert kabuklu cisimleri dişlerle kırmak.



- Parmak emmek, tırnak yemek,
- Dudak ve yanak ısırarak,
- Çocukların uzun süre emzik, biberon kullanması.



- **Çok fazla şekerli yiyecek ve gazlı içecek tüketmek.**
- **Yemeklerden sonra dişleri çalkalamamak.**
- **Günlük ağız bakımını yapmamak.**





**Diş çürüğü
nasıl
oluşur?**

DIŞ ÇÜRÜĞÜ NASIL OLUŞUR?

Dişlere Yapışmış Yiyecek Artıkları

+

Mikroplar

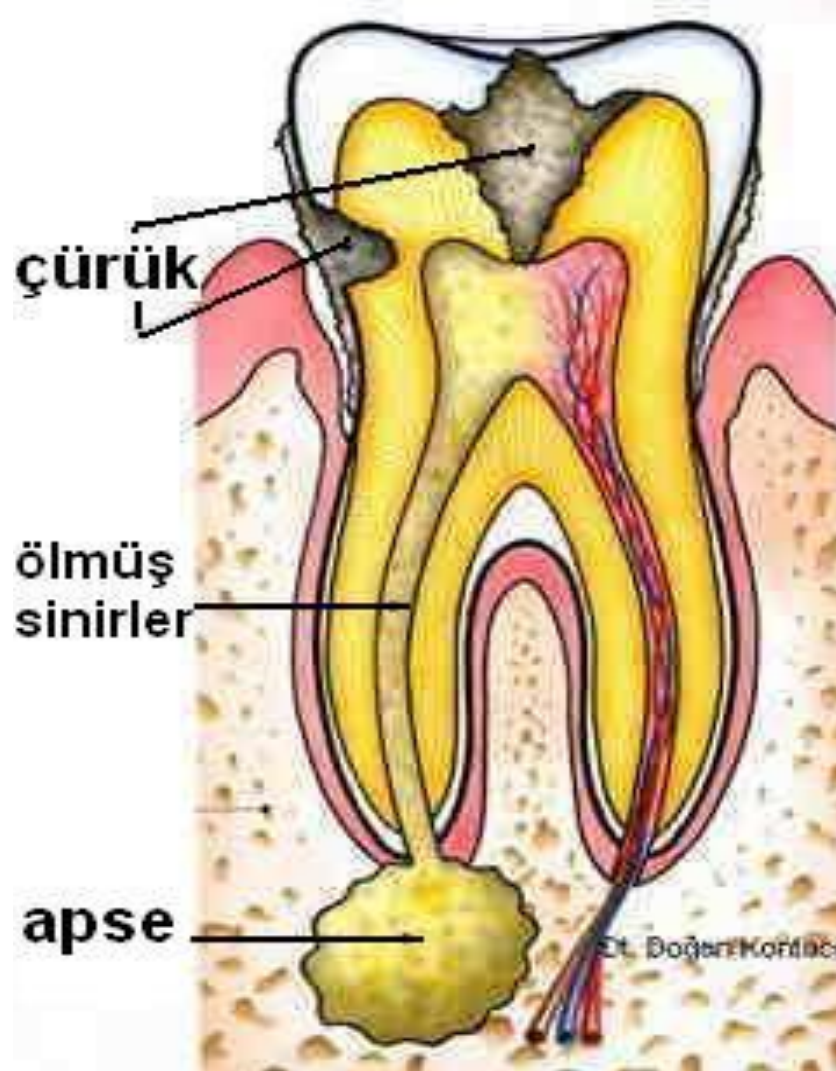
+

Süre

=

ÇÜRÜK

DİŞ ÇÜRÜĞÜ NASIL OLUŞUR?



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI İÇİN NELER YAPILMALIDIR?



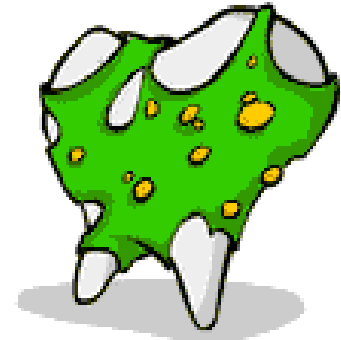
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI İÇİN NELER YAPILMALIDIR?



Güçlü dişler için;

- **A,C,D vitaminli yiyecekler tüketin.**
(havuç, yeşil salata, yumurta, karaciğer, meyve, balık)
- **Kalsiyumlu yiyecekler tüketin.**
(süt, yoğurt, peynir, yeşil sebze)
- **Şekerli ve yapışkan yiyeceklerden sonra ağzınızı bol su ile çalkalayın.**

- o Florlu diş macunu kullanın.
- o Diş ipi kullanın.
- o Dişler fırçalandıktan sonra ağzınızın iğini gargara ile temizleyin.
- o Diş dostu sakızlar ığneyin.



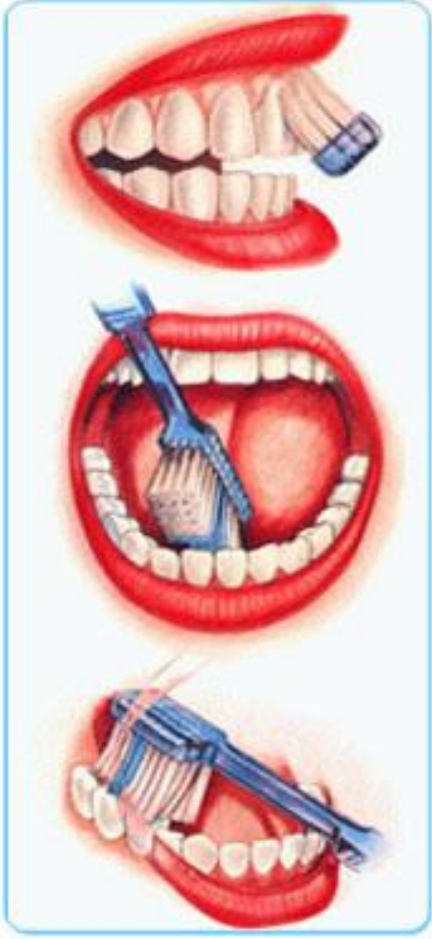
- o 6 ayda bir diş hekimine kontrole gidin.
- o Diřlerinizi düzenli olarak günde iki kere fırçalayın.



Doğru diş firçalama nasıl olmalıdır?



Dişlerin;



Dış kısmı,



Ağız boşluğuna bakan kısmı,

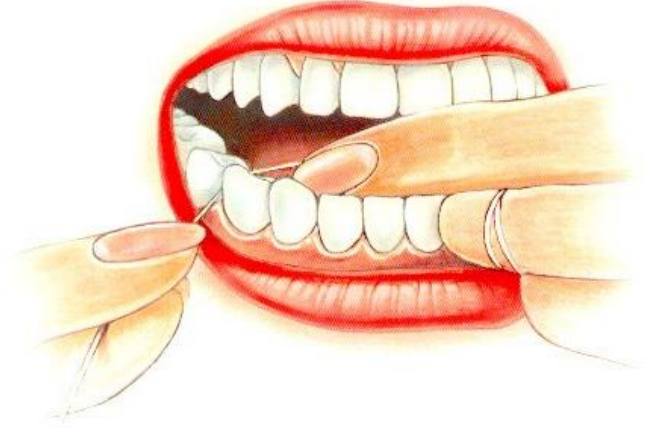
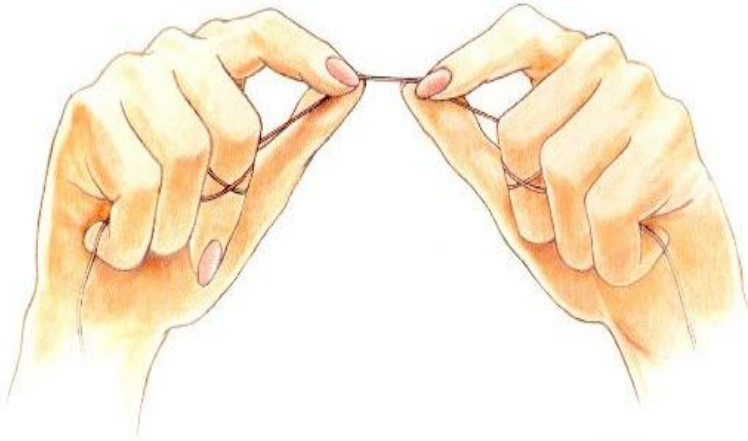


Yemeklerin çiğnendiği üst tarafı fırçalanmalıdır.

- **Dil üzeri çok fazla geriye gidip, mideyi bulandırmadan süpürülerek temizlenmelidir.**



Diş ipi nasıl kullanılır?



**HAYAT BOYU,
YÜZÜNÜZE YAKIŞAN
GÜZEL GÜLÜMSEMENİZLE KALIN!..**

