

## DIŞLERİMİZİ NASIL FIRÇALAMALIYIZ?

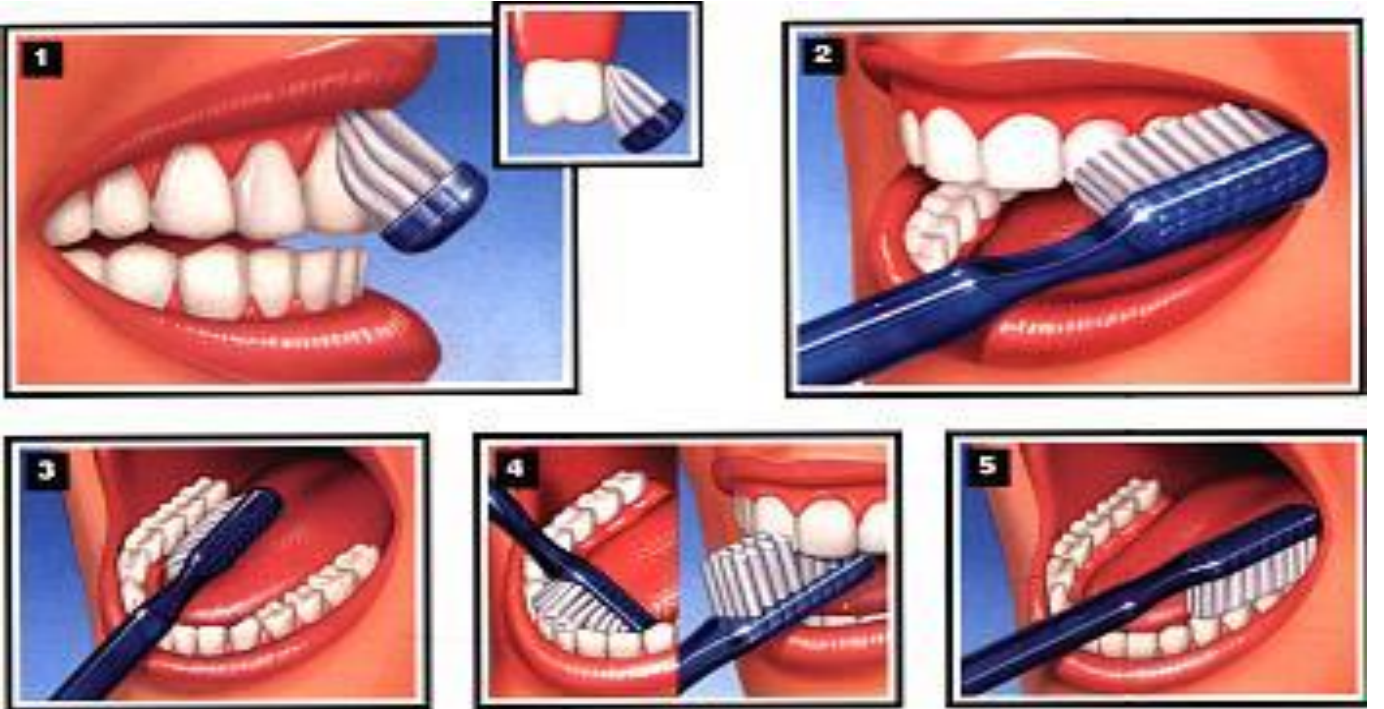
### Diş Fırçalamanın Önemi

Ağız ve diş sağlığımızı korumak, hem dişlerimiz hem de tüm bedenimiz için oldukça önemlidir. Diş üzerinde oluşan gıda artıkları ve bakteri plakları zaman içerisinde diş eti hastalıklarına ve dişlerin zarar görmesine neden olur. Dişlerimizi doğru fırçalama tekniği ile temizlediğimizde ise ağız ve diş sağlığımızı korumuş ve ileride çıkabilecek problemleri engellemiş oluruz.

Yanlış diş fırçalama tekniği ile diş fırçalama, sert diş fırçası kullanma, çok sık diş fırçalama diş eti çekilmesinin mekanik nedenleri arasında sayılabilir. Diş eti çekilmesi ise oldukça ciddi bir problemdir. Bu nedenle dişleri doğru şekilde fırçalama önem teşkil etmektedir.

### Doğru Diş Fırçalama Tekniği Nasıl Olmalıdır?

- Diş macununu bol kullanmaya gerek yoktur. Nohut tanesi büyüklüğünde diş macunu kullanmanız yeterli olacaktır.
- Fırça uçları diş etlerinize bakacak biçimde 45 derece açıyla diş fırçanızı tutmalısınız. Başka bir deyişle çapraz açı ile tutmanız bunu sağlayacaktır.
- Dişlerinizi fazla baskı uygulamadan nazikçe dairesel, oval hareketlerle fırçalayınız.
- Dişlerinizin çiğneme kısmı dediğimiz üst bölgelerinde fırçayı, ileri geri hareket ettirerek kullanabilirsiniz.
- Diş fırçalarken unutulmuş bir kısım da dişlerin iç kısmıdır. Dişetinden dişe doğru dişlerinizin dil ve damağa bakan yüzeylerini de fırçalayın.
- Dil yüzeyi temizliği de diş bakımının olmazsa olmazıdır. Dil yüzeyini temizlemek, oluşabilecek ağız kokusunun da önüne geçecektir.
- Gün içerisinde en az 2 kez 3'er dakika dişlerinizi fırçalamalısınız. Güne başlangıç ve gün sonu olacak şekilde sabah ve akşam olarak dişlerinizi fırçalayabilirsiniz.
- Fırçalama bittikten sonra diş macununu tükürmeniz ve az su ile çalkalamanız yeterlidir. Ağızınızı su ile uzun süre çalkalayarak tükürmek, diş macununun etkisini azaltacaktır.



## DİŞLERİMİZİ NASIL FIRÇALAMALIYIZ?

### Fırçalamanın Yanında Ağız Ve Diş Sağlığımız İçin Neler Yapmalıyız?

Diş fırçalama oldukça önemli olsa da tek başına yeterli diyemeyiz. Çünkü diş fırçamızın ulaşamadığı yerlerde veya dişler arasında kalan bakteriler, çürüklerin en büyük nedenlerindendir. Gargara, arayüz fırçası, diş ipi vb. diğer ağız bakım ürünleri diş fırçalamanıza destek olabilecek diğer ürünlerdir. Düzenli olarak kullanacağınız diş ipi, tam koruma için yardımcı olacaktır.



### Diş İpi Nasıl Kullanılır?

- Yaklaşık olarak 40cm olan diş ipi alınarak ipliğin büyük bir bölümü orta parmaklarınızın çevresine sarılır ve kullanmak için 4cm veya 5cm ipi açıkta bırakın.
- Diş ipini baş ve işaret parmakları arasında gergin tutarak, dişleriniz arasında nazikçe yukarı ve aşağı hareket ettirin.
- İpliği tüm diş yüzeylerinde nazik bir şekilde gezdirin ve ipin diş eti çizgisini geçtiğinden emin olun. Diş ipini zorlamayın, diş eti dokusu kesilmesine veya ezilmesiyle karşılaşabilirsiniz.
- Dişler arası geçerken diş ipinin temiz bölümlerini kullanın.





**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ DİŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ**  
**PERİODONTOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ADRES: Pamukkale Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Kınıklı Kampüsü**  
**Pamukkale / Denizli**

**Posta Kodu: 20160**

**Telefon No: 0 258 296 17 51**

**Faks: 0 258 296 17 63**

**E-Posta: [disfak@pau.edu.tr](mailto:disfak@pau.edu.tr)**

**DİŞ HEKİMİ MUAYENESİNE**  
**LÜTFEN TOK GELİNİZ!**



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ DİŞ HEKİMLİĞİ  
FAKÜLTESİ  
PERİODONTOLOJİ ANABİLİM DALI**