



Sağlıklı diş ve diş etleri için ne yapmalısınız?

Dişlerinize ve diş etlerinize iyi bakmak önemlidir. Bu sayede iyi çiğneyebilir ve kolayca yemek yiyebilirsiniz. Ayrıca daha az çürük oluşur ve daha az diş eti iltihabı yaşarsınız. Bu broşürde dişlerinize ve diş etlerinize nasıl iyi bakabileceğinizi okuyabilirsiniz.

Diş fırçalama



- Dişlerinizi günde 2 kez, 2 dakika fırçalayın, sabah kahvaltıdan sonra ve yatmadan önce fırçalayın.
- Bir santimetre diş macunu yeterlidir.

- Üzerinde “fluoride” (florür) yazan bir diş macunu alın. Florür dişlerinizi ve azılarınızı daha güçlü yapar.
- Önce alt dişlerinizi fırçalayın. Sırasıyla 1. iç, 2. dış, 3. üst yüzeylerini fırçalayın. Daha sonra aynı şekilde üst dişlerinizi fırçalayın.



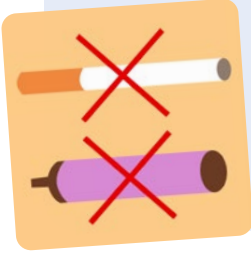
- Akşam dişlerinizi fırçaladınız mı? O zaman artık hiçbir şey yemeyin veya içmeyin. Sadece su içebilirsiniz.
- Fırçaladıktan sonra diş macununu tükürün. İsterseniz ardından az miktarda su ile çalkalayabilirsiniz.
- Diş aralarını temizlemek için günde 1 kez kürdan ya da ara (diş arası fırçası) yüz fırçası kullanın. Bunu akşam yapın.
- Diş hekimine kontrole gidin. Çoğu insan için yılda 2 kez kontrol yeterlidir. Çürük olup olmadığına ve dişetlerinizin sağlıklı olup olmadığına bakılır. Ayrıca dişlerinizin ve azılarınız temizlenir.



Yeme ve içme



- Şekerli şeyler yerseniz daha çabuk çürük oluşur. Bu yüzden şekerli yiyecekleri az tüketin. Ayrıca gazlı içecekler ve meyve suyu – örneğin elma ya da portakal suyu – az için.
- Bir şey yiyip içtiniz mi? Tekrar yiyip içmeden önce 2 saat bekleyin. Dişlerinizin dinlenmeye ihtiyacı vardır. Su içmek her zaman serbesttir.



- Alkol içmeyin. Yine de alkol içmek mi istiyorsunuz? 0 zaman bunu her gün yapmayın ve 1 bardaktan fazla içmeyin.
- Sigara içmeyin, elektronik sigara da kullanmayın.

Dişlerinizde, azılarınızda ya da diş etlerinizde ağrı mı var?
0 zaman bir diş hekiminden randevu alın.

Çocuklar

- Çocuğunuz bir şey yedi ya da içti mi? Ona tekrar bir şey vermeden önce 2 saat bekleyin. Dişlerin dinlenmeye ihtiyacı vardır. Su içmek her zaman serbesttir.
- Çocuğunuza meyve suyu ya da limonata içeren biberon vermeyin.
- Çocuğunuzun ilk dişi mi çıktı? 0 halde sabah 1 kez ve akşam 1 kez çocuğunuzun dişlerini fırçalayın.



- 0 ila 5 yaş arası çocuklar için daha az florür içeren diş macunu alın, tüpün üzerinde hangi yaş için olduğu yazar.
- 12 yaşına kadar çocuğunuzun dişlerini fırçalamasına yardımcı olun. Çocuğunuzun dişlerini her zaman siz de bir kez daha fırçalayın.
- İlk dişi çıktığında çocuğunuzu diş hekimine kontrole götürün.



Masraflar



- 17 yaşına kadar olan çocuklar için diş hekimi kontrolü ücretsizdir. Çoğu tedavi sağlık sigortası tarafından karşılanır.
- 18 yaşından itibaren diş hekimine ücreti kendiniz ödersiniz. Ek bir diş sigortası yaptırabilirsiniz.
- Tedavinin ücretini diş hekiminize sorunuz. Başka tedavi seçenekleri olup olmadığını da sorabilirsiniz.



TURKS

Sorularınız mı var?

www.allesoverhetgebit.nl adresine bakınız.

Bu yayın, KNMT tarafından başlatılmış olup GGD GHOR Nederland ve Pharos tarafından desteklenmektedir