



Ağız ve diş sağlığım için  
6 ayda bir diş hekimine  
kontrole giderim.



Diş hekimi, ağız ve  
diş bakımını nasıl  
yapmam gerektiği  
hakkında bilgiler  
verir.



Dişlerimi çürüklerden  
koruyacak önlemler  
alır, dişlerime florür  
uygular.



Ağız - diş problemlerimi  
erkenden görür ve  
tedavi eder.



6 ayda bir diş hekimine  
kontrole giderim.



Sağlıklı dişler için sağlıklı  
beslenirim.



Günde en az 2 kere  
2 dakika dişlerimi  
fırçalarım.

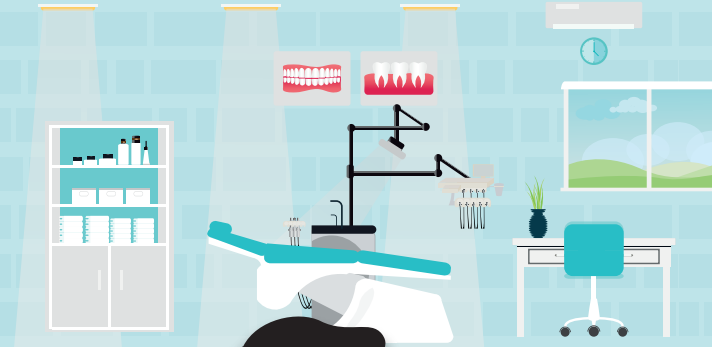


Diş fırçamı 3 ayda bir  
değiştiririm.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ  
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM





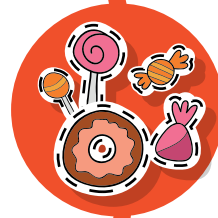
Bugün annemle diş hekimine gittim.



Ağzımızın ve dişlerimizin sağlıklı olması için neler yapmalıyız?



Süt, yoğurt, peynir, sebze, meyve, et, balık, yumurta, fıstık gibi sağlıklı yiyecekler ve içecekler tüketmeliyiz.



Şeker, çikolata, kek, kurabiye gibi yiyecekler dişlerimizin üzerine yapışır ve dişlerimizi çürütür. Asitli ve şekerli içecekler de dişlerimize zarar verir.

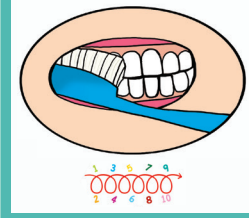


Özellikle şekerli veya yapışkan gıdaları yedikten sonra dişlerimizi fırçalamalıyız. Dişlerimizi fırçalayamıyorsak ağzımızı su ile çalkalamalı veya bir bardak su içmeliyiz.

Her sabah kahvaltıdan sonra ve her akşam yatmadan önce dişlerimizi fırçalarız. Doğru bir şekilde fırçalamamız için:



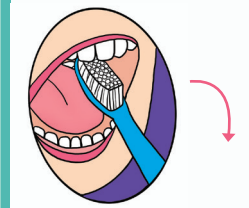
Diş fırçamızı ıslatmadan fırçamızın üzerine bezelye tanesi kadar diş macunu koyarız.



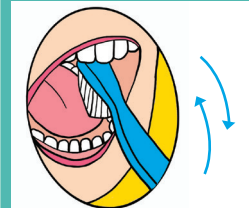
Dişlerimizi fırçalamaya en arka dişlerimizin ön yüzlerinden başlarız. Daireler çizerek diş etlerimizden dişlerimize doğru içimizden 10'a kadar sayarak fırçalarız.



Dişlerimizin iç yüzlerini, diş etimizden dişe doğru süpürür gibi fırçalarız.



Ön dişlerimizin iç yüzlerini, diş fırçamızı dik tutarak fırçalarız.



Dişlerimizin yemek yediğimiz girintili çıkıntılı kısımlarını ileri geri hareketlerle fırçalarız.

Babacığım, diş hekimim ağız ve diş sağlığıma özen göstermezsem dişlerimin çürüyeceğini söyledi.

