

Türkçe
TURKISH

Diş Bakımı için 5 Basit Yöntem

1. Dişçiler dişlerinizi hergün fırçalamanızı tavsiye etmektedirler
 - > en az günde iki kere
 - > uyandıktan ve yemekten sonra
 - > akşam yatmadan önce
2. Dişlerinizi floridli diş macunuyla fırçalayın
 - > florid dişlerinizi sağlamlaştırır
3. Şekerli yiyecek ve içecekleri azaltın
 - > örneğin meşrubatlar, tatlılar, kekler, bisküviler ve çikolata
 - > bol sebze ve meyve yemeniz hem sağlığınız hemde dişiniz için daha iyidir
4. İlaç kullanıyorsanız, kullandığınız ilaçlar ağzınızı kurutabilir. Ağzınızı ıslak ve sağlıklı tutmak için aşağıdakileri yapabilirsiniz:
 - > daha çok su için
 - > 'şekersiz' sakızlar çiğneyin
 - > 'şekersiz' şekerler emin
5. Muayene için dişçiye gidin....

Eğer mağlüllü emeklilik ödeneği alıyorsanız, dosyanıza bakan memura/görevliye ücretsiz diş hizmetleri hakkında sorular sorabilirsiniz.

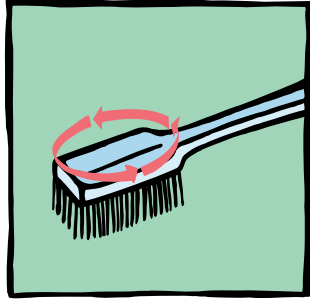
Türkçe
TURKISH

Dişlerinizi Fırçalama Yöntemi



Fırça dişin neresine konulmalı

- > Diş fırçasını 45° derecelik açıda tutun
- > Resimde gösterildiği gibi fırçayı diş etinin dişle birleştiği yere koyun



Düzgün fırçalama hareketleri

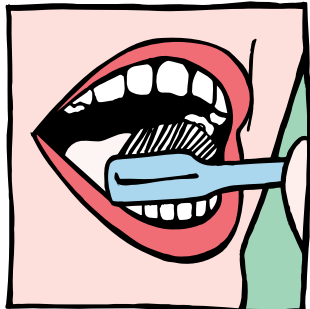
- > Diş fırçasıyla hafif ve küçük daireler çizin
- > Her bir dişinizi 10 saniye kadar fırçaladıktan sonra öbür dişinize geçin

*Dişinizin önünü ve
arkasını
fırçalamalısınız*



Dişin arkadan fırçalanması

- > Resimde gösterildiği gibi fırçayı çevirin
- > Aynı fırçalama hareketlerini kullanın
- > Üst ve alt dişlerin arkasını fırçalamak için aynı yöntemi tekrarlayın



Yandaki üst ve alt dişlerin fırçalanması

- > Yandaki dişlerin üstüne fırçanızı yerleştirin
- > Resimde gösterildiği gibi öne ve geriye doğru fırçalayarak dişlerinizi temizleyin