

Diş Fırçalama Alışkanlıklarımız Ne Derece Doğru?



Ağız ve diş sağlığı denilince şüphesiz hepimizin aklına diş fırçalamak gelmektedir. Fakat hatalı ve eksik fırçalama alışkanlığımız ağız sağlığımızda sorunları beraberinde getirmektedir.

Öncelikle kullanacağımız fırçanın hekiminizin önerdiği sertlikte kıllarının düz ve fırça başının da düz olmasına dikkat etmemiz gerekmektedir. Kullandığınız macun miktarını minimum tutup fırçayı ıslatmadan işlemimize başlamalıyız. Fırçayı dişetlerimizden dişimize doğru 45 derecelik bir açı ile üst çenede yukarıdan aşağıya alt çenede aşağıdan yukarıya doğru fırçalama hareketi ile hem dişlerimizi hem de dişetlerimize temas ile doğru fırçalama alışkanlığını kazanmış oluruz. Dişlerimizin sadece görünen yüzü değil; çiğnediğimiz yüzeyleri ve arka bölgede de aynı şekilde dişetimizden dişimize fırçalama ve son olarak da dil fırçalama ile günlük en az 2 kez bu işlemleri tekrar etmemiz gerekmektedir.

Hekiminizin önerdiği koşullarda diş ipi ve ara yüz fırçalarını kullanma ile ideal ağız bakımına kavuşmuş oluruz. Unutmamalıyız ki diş çürükleri en büyük korkulu rüyamız olsa da ideal dişeti sağlığı sağlanmadığı sürece yapılan dental işlemler hekim ve hasta açısından daha uzun tedavileri beraberinde getirmektedir.

Dt.Merve DEMİR