

Diş Fırçalama

Ne zaman diş fırçalamaya başlamalısınız?

- İlk diş çıkar çıkmaz, 6 ay civarında, çocuklar için olan yumuşak fırçalarla, ama diş macunu kullanmadan, dişler temizlenmelidir.
- Bebeklerin dişlerini fırçalamanın en kolay yolu, çocuğunuzu kucağınıza oturtmak veya yatırmak, başını destekleyerek dişlerini hafifçe fırçalamaktır.
- Daha büyük çocuk için, musluğun veya aynanın önünde, çocuğun arkasında ayakta durun veya diz çökün, başını destekleyerek doğrudan ağızının içine bakın.

Ne zaman diş macunu kullanmaya başlamalısınız?

- Yaklaşık 18 aylıktan itibaren dişler, günde iki kez, küçük bezelye büyüklüğünde düşük (bebek) floritli diş macunu ve yumuşak çocuk diş fırçası ile fırçalanmalıdır.
- Çocuklar, yutmamalı ve ağızlarını çalkalamamalı, dışarı tükürmelidir.
- Diş macunu, diş profesyonelinin tavsiyesine göre daha önce de kullanılabilir.
- Diş macunu daima bir yetişkinin denetiminde kullanılmalıdır.
- Dişlerin doğru bir şekilde temizlendiğinden emin olmak için, anababalar, 8 yaşına değin çocuklarına dişlerini fırçalamada yardımcı olmalıdır.

Kendi dişlerinizi ve diş etlerinizi niçin sağlıklı tutmalısınız?

- Çocuklar diş çürümesine neden olan bakterilerle doğmaz. Bu bakteriler bebeğin ağızına emzik, biberon ve kaşıklardan geçebilir.
- Yetişkinlere, floritli diş macunu ile düzenli olarak fırçalama yoluyla kendi dişlerini ve diş etlerini sağlıklı tutmaları tavsiye edilir.

Diş Bilgilendirme Belgesi

Turkish / Tooth Brushing / April 2011

Diş Fırçalama Tekniği

Dış taraflar

- Yuvarlaklar çizen hareketle fırçalayın.
- Bir taraftan başlayın ve diğer tarafın sonuna kadar gidin.

Üst dişlerin iç tarafı

- Diş etlerine kadar temizlediğinizden emin olarak her dişi fırçalayın.

Alt dişlerin iç tarafı

- Diş etlerine kadar temizlediğinizden emin olarak her dişi fırçalayın.

Çiğneme yüzeyleri

- Üst ve alt dişlerin çiğneyen yüzeylerini hafifçe ovalayın. Bir taraftan başlayın ve diğer tarafın sonuna kadar gidin.

Tercümanlık Hizmetleri

Yukardaki servislerle ilişkiye geçmek veya yazılı çeviri için bir tercümana ihtiyacınız varsa, lütfen 13 14 50'den **Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS)** arayın.

Diğer çok-dilli sağlık bilgileri için www.mhcs.health.nsw.gov.au sitesini ziyaret edin.