



Öğrencinin Adı Soyadı:

Sınıfı:

Gözlem Tarihi:

Kişisel Bakım ve Hijyen

Beceriler	Gelişti	Gelişiyor	Veli Notları	Öğretmen Notları
Ağız ve Diş Sağlığını Koruma				

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

1. Biri yatmadan önce olacak şekilde, dişler mutlaka günde 2 kez fırçalanmalı
2. Doğru temizlik için ara yüz fırçası ya da diş ipi kullanılmalı
3. Diş hekimi kontrolü 6 ayda bir olmalı
4. Dişler fırçalanırken mutlaka dil de fırçalanmalı
5. Daha etkin fırçalama için seçilen diş fırçası yumuşak olmalı
6. Diş fırçalama süresi 2 dakikadan az olmamalı
7. Düzenli aralıklarla diş taşları temizletilmeli
8. Diş fırçalamanın etkinliğini artırmak için ağız gargarası kullanılmalı
9. Diş fırçası 2-3 ayda bir değiştirilmeli
10. Diş beyazlatıcıları doktor kontrolünde kullanılmalı
11. Diş yapısına zarar verebileceğinden ağza kalem, toka gibi cisimler sokulmamalı
12. Diş minesine zarar vereceği için diş gıcırdatma, sıkma gibi durumlar kontrol altına alınmalı
13. Ağız ve diş sağlığını korumak hem de ağız içi kanserleri önlemek için sigara içilmemeli
14. Şekerli sakızlar, dişe yapışan ağdalı şekerler tükürük ile temizlenemediği için zararlıdır mümkün olduğunca az tüketilmeli
15. Portakal, mandalina, kivi, limon, greyfurt gibi ağız içi tükürük salgısını artıran meyveler tüketilmeli
16. Tatlı yedikten sonra mümkünse bir parça peynir tüketilmeli
17. Her yemekten sonra mutlaka su içilmeli ya da ağız çalkalanmalı
18. Gazlı içecekler diş minelerini aşındırabileceğinden tüketimi sınırlandırılmalı
19. Fındık gibi sert kuruyemişler asla dişlerle kırılmamalı
20. Dişlerde mekanik temizlik etkisi yaratacağından elma, havuç gibi sert sebze meyveler ısırarak yenilir
21. Diş çürüklerini önlemek için süt, yoğurt, peynir tüketilmeli
22. Ağrıyan dişe [alkol](#), kolonya basılmamalı en kısa sürede diş hekimine gidilmeli
23. Diş fırçalamak için fındık büyüklüğünde macun kullanılmalı
24. Kurabiye, pasta gibi nişastalı yiyecekler ağız içi bakteriyel asidi artırır olabildiğince az tüketilmeli
25. Diş ve diş etlerinin dostu yeşil çayı günde 1 bardak tüketilmeli
26. Dişler fırçalanırken fırçada kan görülüyorsa bu diş eti hastalıklarının habercisi olabilir en kısa sürede hekimine başvurulmalı
27. Sağlıklı dişlerinizle bol bol gülümsemeyi unutmayın