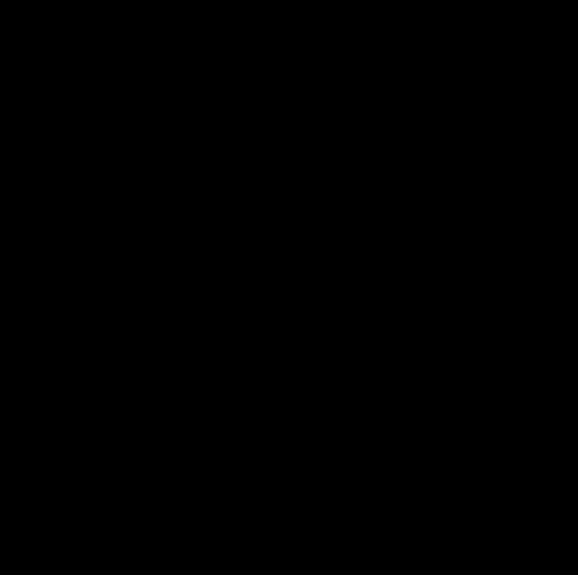


# Diş bakımında sık yapılan 10 hata



Toothbrush, with floss and towels

## thi – Diş bakımında sık yapılan 10 hata

Diş Hekimi Pertev Kökdemir, “Yeni bir alışkanlığı öğrenmek yaklaşık üç hafta sürer. Her hafta diş fırçalama rutininize bir değişiklik ekleyin. Ağzınızı eskisinden daha ferah hissedeceksiniz. Ayrıca diş hekiminizi düzenli ziyaret etmek ve bu diş fırçalama hatalarından kaçınmak, dişetinizin uzun süre korunmasını da sağlar.”

**Diş Hekimi Pertev Kökdemir, basit ama aslında sık sık yaptığımız diş bakım hatalarını anlattı...**

### **Diş fırçasını çok uzun süre kullanmak**

Sürekli kullanımda (haftada yedi gün boyunca günde iki defa) bir diş fırçasının ortalama ömrü üç aydır. Yaklaşık 200 kullanımdan sonra fırçanızı değiştirmeniz gerekir; çünkü diş fırçasının kılları yıpranır. Kıvrılmış veya kırılmış kıllar

dişlerinizi düzgün şekilde temizleyemez. Birkaç ay sonra diş fırçasında bakteri ve gıda parçacıkları birikmeye başlar. Diş fırçanızı üç ayda bir değiştirdiğinizden emin olun.

### **Dişlerinizi fırçalamaya yeterince zaman ayırmamak**

Bir diş fırçalama seansı için önerilen süre iki dakikadır. Ortalama bir kişinin dişlerini fırçalama süresi ise sadece 45 saniyedir. 2 dakikadan kısa fırçalama, diş macunundaki florürün diş minesine ulaşması için yeterli bir zaman değildir. Fırçalama süresi kısaldıkça ağız hijyeni eksik yapılır. Çoğu zaman dişlerin kenarları veya ağzın arkası ihmal edilir. Ben bunun için zamanlayıcılarla birlikte elektronik diş fırçalarını öneriyorum. Zamanlayıcı yoksa bir kronometre, iki dakika süren bir şarkının melodisini veya telefonunuzu kullanın. Dişlerinizi iki dakikadan az fırçalamamak için elinizden geleni yapın.

### **Dişlerinizi fırçaladıktan sonra ağız su ile durulamak**

Diş Hekimi Pertev Kökdemir, "Dişlerinizi fırçaladıktan sonra ağız su ile çalkalamayın" diyor ve nedenini şu sözlerle anlatıyor: "Diş macununu tükürüp atabilirsiniz. Ancak ağız su girildiğinde diş macunundaki florürün verimliliğini düşürür. Bazılarınız ağız suyu arındırmak isteyecektir. Su yerine florür içeren bir gargara veya ağız yıkama suyu kullanın. Ayrıca su içmek veya içecek tüketmek için dişlerinizi fırçaladıktan sonra en az yarım saat bekleyin."

### **Diş ipi kullanmamak**

Henüz günlük diş ipi kullanmayı alışkanlık haline getiremediyseniz; hemen başlamalısınız. Diş fırçasının ulaşamadığı dişler arasındaki artıkları çıkarmak için günde en az bir kez diş ipi kullanmak gerekir. Fırçalama ve diş ipi ile çıkartılmayan artıklar dişlerinizde bakteri cenneti oluşturur. Günün sonunda hep diş ipi kullanın.

### **Dilinizi temizlemiyorsanız...**

Dişlerinizi fırçaladıktan sonra ağız kokusunu önlemek için dilinizi mutlaka temizleyin. Dil temizleyicisi kalan bakterileri dilden sıyrır. Dişlerinizi fırçaladıktan sonra dilinizi temizlemek için fırçanızın kıllarını da kullanabilirsiniz. Dişlerinizi her fırçaladığınızda dili temizlemek önemlidir.

### **Sert diş fırçası kullanmak**

“En büyük yanlışlardan bir tanesi de daha iyi temizleyeceğine inanıldığı için sert diş fırçası tercih etmektir” diyen Kökdemir, “Kıllar çok sert ise diş etinize zarar verebilirler. İhtiyacınız olan tek şey, dişlerin arasına sıkışmış yiyecek parçacıklarını çıkarmak için bir fırçadır. Yumuşak veya ekstra yumuşak kıllı diş fırçası kullanın” dedi.

### **Yanlış teknikle fırçalamak**

Dairesel hareketler, dişler arasındaki boşlukların temizlenmesinde daha nazik ve etkilidir. Diş fırçası hem dişler hem de diş etleri ile temas etmelidir. Geniş yan yana hareketler, dişlerinizle diş etleri arasındaki yumuşak doku astarına zarar verebilir. Fırçanızı ön ve alt dişlerin arkasında dikey olarak eğin ve fırçanın sadece ön yarısını kullanarak yumuşak hareketler yapın.

### **Dişleri yanlış açıyla fırçalama**

Fırçanızı daima 45 derecelik bir açıda tutun ve kısa dairesele hareketler yapın. En etkin temizleme açısı budur. Diş fırçasını bu şekilde kullanmak diş eti çizgisinin altında ve üstünde mükemmel temizliği garanti eder. Dişler ve diş etleri arasını temizlemek için kılların orta satırını kullanın. Diş eti çizgisini doğru şekilde temizlemek, renk kaybını ve daha da önemlisi boşlukları ve diş eti hastalıklarını önler.

### **Dişlerinizi fırçalama rutinini değiştirmemek**

Dişlerimizi her gün iki kez fırçaladığımız için sürekli aynı

hareketleri yapar, hep aynı alanları fırçalarız. Farklı bir alandan başlayarak ve düzensiz bir desen izleyerek rutininizi değiştirin. Elektrikli bir diş fırçasını kullanmanın avantajı ise, daha az çaba sarf ederek ağızınızda ulaşılmaması zor yerlere ulaşmanın daha kolay olduğudur.

### **Dişleri günde dört kez fırçalamak**

Diş Hekimi Pertev Kökdemir, "Dişlerinizi günde iki defadan fazla fırçalamaya gerek yoktur. Bazı insanlar dişleri günde üç veya dört kez (genellikle her yemekten sonra) fırçalamanın daha uygun olduğunu düşünür. Ben buna katılmıyorum. Günde iki defadan fazla fırçalamak diş ve diş etlerinize zarar verebilir" diyor.