

# Ağız Hijyeni Nasıl Sağlanır?

TEZİN AMACI:

AYNİMAH ZEYNEP BÜLBÜL

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ 4. SINIF



# Ağız ve Diş Sağlığının Önemi

Vücudun bir parçası olan ağız ve dişler çiğneme konuşma ve estetik açıdan çok önemlidir.

Dişlerde meydana gelen bir hastalık, eksiklik, bozukluk kişinin;

- ▶ Beslenmesini dolayısı ile genel sağlığını,
- ▶ Konuşmasını,
- ▶ Görüntüsünü,
- ▶ İşine odaklanma ve iş görme durumunu,

olumsuz etkileyeceği için kişinin sosyal yaşamına olumsuz yönde etki eder.



İyi bir ağız bakımının en basit  
ve en etkili yöntemi ise;  
“dişlerimizi fırçalamaktır.”

# Diş Fırçası seçimi

- ▶ Fırçanın mekanik temizliği iyi yapabilmesi için fırça başının küçük ve sapının düz olması gerekir.
- ▶ Fırçanın sentetik kıl uçları yuvarlatılmış, aynı düzlem üzerinde ve fırça başına dik yerleştirilmiş olmalıdır.
- ▶ Enine 4 sıralı ve bu sıraların her birine boyuna 12'şer sıra kıl demeti içermelidir.
- ▶ Çok sert kıllı diş fırçaları kullanılmamalıdır!
- ▶ Diş fırçası mutlaka 3 ayda bir değiştirilmelidir.



Diş fırçası kullanmadan önce ıslatılmamalı  
ve fırça üzerine nohut büyüklüğü kadar diş  
macunu konulmalıdır



# Dişler Nasıl Fırçalanır?

- Ağız açık şekilde alt ve üst dişler ayrı ayrı dairesel hareketlerle dişetinden dişe doğru fırçalanır.
- Diş fırçası 45 derecelik açıyla dişlere değmelidir.
- Fırçalama işlemini bütün dişlerimizin iç ve dış yüzeyleri ile çiğneme yüzeylerinden 7-8 kez geçerek yapmalıyız.
- Diş fırçalama esnasında aşırı kuvvet uygulanmamalıdır.
- Fırçalama işlemi bittikten sonra ağızımızı çalkalayıp, diş fırçamızı el değmeden temiz su ile yıkamalıyız.

# Öneriler

- +Günde 2 kez 2 dakika fırçalanmalı
- +Yemekten veya asitli içecek tüketilmesinden en az 30 dakika sonra dişler fırçalanmalıdır
- +Fırçalama sonrası macunun dişlere olan temasını arttırabilmek amacıyla ağız çok fazla suyla çalkalanmamalıdır.
- +Fırçalama ile birlikte mutlaka dil de temizlenmelidir.
- +Ara yüz temizliği günde en az 1 kez yapılmalıdır.

# Ara yüz Temizliği

Doğru ve etkin bir fırçalamayla dişlerimizin %65-70'ini temizleyebiliriz.

%30-35'i için arayüz temizliği gerekir.



# Diş İpi Kullanımı

- ▶ Dişlerin ön ve arka yüzeyleri gibi ara yüzlerinde de mikrobiyal plağın düzenli olarak kaldırılması gerekir.
- ▶ Ara yüz temizliği için en çok kullanılan yöntem diş ipidir.



# Diş İpi Nasıl Kullanılır?

- Diş ipini koparın ve her bir elin orta parmaklarının etrafına sarın. İpi baş parmaklarınızla işaret parmağınız arasında sıkıca tutun.
- Yumuşak bir sürtünme hareketi kullanarak ipi dişleriniz arasında yönlendirin.
- Diş ipi diş eti çizgisine ulaştığında, bir dişe karşı C şekline getirin. Yavaşça dişeti ve diş arasındaki boşluğa kaydırın.
- Diş ipini dişler arasındaki temas noktasına doğru getirin ve diş ipini diş şekline uyacak şekilde diğer taraf yukarı veya aşağı hareket ettirin.
- İpi dişe sıkıca tutun. Diş ipini dişeti tarafını hafifçe ovalayın, diş ipini dişeti yukarı ve aşağı hareketlerle uzağa götürün.
- Bu yöntemi dişlerinizin geri kalanında tekrarlayın.

# Ağız Gargarası

- ▶ Ek koruma için ağız gargarası kullanılmalıdır.
- ▶ Ağız gargarası, günlük fırçalama ve diş ipi kullanımına ek olarak, ağızınızın hijyen düzeyini artırır.
- ▶ Antimikrobiyal ağız gargaraları dişeti iltihabı ve diş eti hastalığına neden olan bakteri ve plak aktivitesini azaltır.



# Beslenme

Dengeli beslenmek; şekerli besinlerden kaçmak ve düzenli su içmek ağız hijyeni açısından önemlidir.

Yılda en az iki kere düzenli diş  
hekimine gitmek gerekir



# KAYNAKÇA

- ▶ <https://dentince.com/agiz-hijyeni-nasil-saglanir>
- ▶ [https://abs.cu.edu.tr/Dokumanlar/2016/DS%20119/881959958\\_6oral\\_hijyen\\_egitimi\\_ve\\_koruyucu\\_dishekimligi.pdf](https://abs.cu.edu.tr/Dokumanlar/2016/DS%20119/881959958_6oral_hijyen_egitimi_ve_koruyucu_dishekimligi.pdf)
- ▶ <https://www.aliadent.com/hasta-rehberi/agiz-hijyeni-egitimi/>