Dişlerimize Nasıl İyi Bakarız?

En önemlisi günde en az iki kez dişlerimizi fırçalamak: sabah kahvaltısından sonra ve gece yatmadan önce... Böylece gün boyunca ağzımızda biriken yiyecek ve içecek artıklarıyla bakterileri temizlemiş oluruz. Bunun için yaşımıza uygun bir diş macunu ve yumuşak kıllı bir diş fırçası gerekiyor. Doğru bir şekilde diş fırçalamak için şu adımları takip edebiliriz:

1
Diş fırçamıza bezelye tanesi büyüklüğünde macun sıkalım ama fırçamızı ıslatmayalım!

2
Fırçalamaya dişlerimizin ön yüzünden ve diş etlerimizden başlayalım. Fırçayla yuvarlaklar çizer gibi dişlerimizin ön yüzeylerini süpürelim.

3
Önce bir taraftaki dişlerimizin...

4
Sonra da diğer taraftaki dişlerimizin ön yüzeylerini fırçalayalım.

5
Şimdi üst çenemizdeki dişlerin alt tarafını yani çiğneyici yüzeylerini fırçalayalım. En arkadan başlayarak bir taraftan diğer tarafa doğru, üst çenemizdeki dişlerin tamamını temizleyelim.

6
Sonra üst çenemizdeki dişlerin iç yüzeylerini fırçalayalım. Yine en arkadan başlayarak bir taraftan diğer tarafa doğru, tüm dişlerimizin iç yüzeylerini dairesel hareketlerle süpürelim.

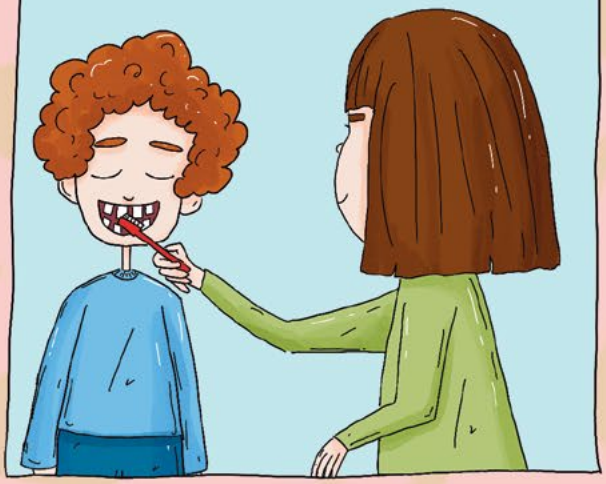
7
Sırada alt çene var. En arkadan başlayarak bir taraftan diğer tarafa doğru, tüm dişlerimizin çiğneyici yüzeylerini fırçalayalım.

8
Şimdi de alt çenemizdeki diş etlerimizden başlayarak yuvarlak hareketlerle yukarı doğru, dişlerin iç yüzeylerini fırçalayalım.

9
Dilimizi de fırçalamayı unutmayalım.

10
Biraz daha büyüdüğümüzde dişlerimizin arasında kalabilecek yiyecek artıkları için diş ipi kullanabiliriz.

Son olarak temizlemediğimiz bir yer kalmaması için bir büyüğümüzden yardım isteyebiliriz.



Sana bir öneri: Bu sayfaların fotokopisini çekip dişini fırçalarken görebileceğin bir yere asabilirsin!

Gülnihal Mert
Çizim: Sevil Keleş