



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞININ ÖNEMLİ

Ağız vücudumuza açılan bir kapı gibidir. Bu nedenle ağız sağlığı sadece düzgün konuşmak, sağlıklı beslenmek güzel bir gülüşe ve ferah bir nefese sahip olmak için değil, aynı zamanda bütün vücut sağlığı için çok önemlidir.

Ağız ve diş sağlığı genel sağlığımızın bir parçasıdır. Ağız sağlığının bozulması sindirim sisteminde, kalp, beyin, böbrekler ve eklemlerde ciddi sağlık sorunlarına sebep olabilir. Diğer yandan ağız içindeki bazı belirtilerde sistemik bazı hastalıkları işaret edebilir. Bu nedenle yılda 2 kez düzenli diş hekimi kontrolleri alışkanlığınız olmalıdır



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI





Ağız ve Diş Sağlığı Nasıl Korunur?

- Diş hastalıkları ve diş sağlığının korunması açısından erken tanı çok önemlidir. Bu nedenle yılda en az iki kez diş hekimine muayene olunması önerilir. Diş çürümelerinin ve diş eti hastalıklarının önlenmesinde
- Sularda yeterli flor olması,
- Düzenli olarak dişlerin fırçalanması,
- Diş ipi kullanılması,
- Aşırı tatlı ve sekerli yiyeceklerden olabildiğince kaçınma
- Düzenli diş hekimi kontrolleri önemlidir.
- Dişler sert cisimlerle karıştırılmamalı, fındık, ceviz vb. kabuklu yiyecekler dişlerle kırılmamalıdır.
- Dişlerde gelişim bozuklukları varsa erken dönemde özel diş hekimliği dallarında uzmanlaşmış birimlere başvurularak gerekli tedavi sağlanmalıdır