

Neden sıhhatli dişlere ihtiyacım var?

Türkçe

04

TALİMAT

Sevgili Aileler

Sıhhatli dişleri bize doğa vermiştir.

Doğru bakım ve beslenmeyle dişlerimiz ve dişetlerimiz ömür boyu sıhhatli kalır!

Bu Talimat sizlere, dişlerin hasardan korunması yolunu gösterir.

Dişleri parçalanmadan ve onun sonuçlarından koruyunuz.

Bunlar yapılmalı:

- Şeker ve şekerlendirilmiş unlu yiyecekleri, sadece ana yemeklerde yemeli.
- Ara yemeklerinden tatlıları uzak tutmalı.
- Günde üç defa Flüorit ihtiva eden dişmacunu kullanarak, dişleri fırçalamalı.
- Dişfırçaları düzenli olarak değiştirilmeli. Engeç 3 ayda birdefa.
- Altı yaşından küçük çocuklarda, sizin yardımınız gerekmektedir.
- Yemek yaparken Flüorit ihtiva eden yeşil tuz kullanılmalı.
- Altı yaşından büyük çocuklar ve yetişkinler, haftada 1 defa, ilaveten Flüoritjelesiyle fırçalamalı (Eczane veya parfümericiden alınabilir).
- Düzenli olarak senede bir defa, diş doktoruna dişleri kontrol ettirmeli.

Önemli:



dişdostu – bilimsel test edilmiştir

- Diş çürükleri (Karies) şeker tüketimi neticesinde - aynı zamanda gizli şeker ihtiva eden mesela: Eistee, meyveli çubuk, domates püresi (Ketchup) veya benzerlerindende, oluşur.
- Neden ara yemeklerde Meyve, Pirinçgofleti, Sebze, Ceviz, tuzsuz beyaz Peynir veya tatlandırılmamış bir Çay olmasın?
- Çocuklarınızı tatlı yiyeceklerle mükafatlandır-mayın!
- „Şekersiz“ veya „Şeker içermez“ terimlerinin geneldeki manası, içinde toz şeker kullanılmadığını belirtir. Lakin, diğer şeker çeşitlerini mesela: Meyve şekeri veya üzüm şekerini ihtiva edebilir. Bu şeker çeşitlerini ihtiva eden yiyeceklerin çok tüketimi neticesinde yine Karies oluşur.
- Sadece üzerinde „Dişdostu“ terimi yazan tatlı yiyecekleri zararsızdır.
- Sütdişleri önemlidir, bu ilk dişler yemek ve konuşmadaki görevlerinin yanısıra, anadişlere yer tutması bakımından gereklidirler. Erken kaybolmaları, genelde anadişlerin düzgün olmasına yol açar. Onun için bakım ilk sütdişle başlamalıdır. Çocuklarınızı Karies'in yapabileceği diş ağrılarından koruyunuz.
- Yukarıda belirtilen özelliklere dikkat etmekle, kendinize ve çocuklarınıza muhakkak çok Ağrı, Zaman ve Para tasarrufu yaparsınız. Şayet bütün tavsiyeleri ve nasihatları ciddiye alırsanız, ömür boyu ışıltılı parlayan bir gülümsemeniz olur.