

Dişçiye vereceğiniz parayı biriktirebilirsiniz

How to save money on dental bills

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

DIŐIŐIYE VERECEĞİNİZ PARAYI BİRİKTİREBİLİRSİNİZ

(How to save money on dental bills)

Diő sağlığınız için dñzenli olarak dişçiye gidip diőlerinizi muayene ettirmek için harcayacağınız para sağlıklı bir yatırımdır. Evde de diő sağlığına önem verip diő çürümesi ve diőeti hastalıkları gibi sorunları önleyerek diőçi ziyaretlerini azaltmak mümkündür.

Diőlerinizi fırçalamak ve diő ipliğiyle temizlemek için daha fazla zaman ayırırsanız sık sık dişçiye gitmenize gerek kalmaz. Diő macunuyla diőlerinizi bir iki saniye ovmak ağzınıza ferahlık verir ama diő sağlığı sorunlarını önlemek için bu kadar kısa bir zaman yeterli değildir. Yetiőkinlerin diőlerini kaybetmelerinin belli baőlı nedeni diőetlerinin iltihaplanmasıdır. İltihaplanma diőleri yerinde tutan çene kemiğine sıçrayınca diőler sallanmaya baőlar ve sonuçta dökölür. Diőeti iltihabına gözle görünmeyen ve yapıőkan bir madde olan diőkiri neden olur.

Diőleri dikkatle fırçalamak ve diő ipliğiyle temizlemek diőkirini temizler ve diőkirinin içinde bulunan ve diőlerin çürümesine neden olan bakterileri yokeder. Diő fırçasının baő tarafı yumuőak ve ufak olmalıdır. Her altı haftada bir diő fırçasının kılları eskidiğinden diő fırçanızı yenileyin. Diőleri fırçalarken florlu diő macununu bezelye büyüklüğünde fırçaya sürün. Diőleri sabah kahvaltıdan sonra ve akőam yatmadan evvel fırçalayın. Diőleri her diőin üzerinde küçücük daireler çizerek veya aőađı ve yukarı doğru ovun. Diőlerin iç kısımlarını da ovmayı unutmayın. Ayrıca hergün fırçanın ulaőamadıđı diő aralarını diő ipliğiyle temizleyin.

Diőetleriniz kanıyor mu? Diőetleriniz kanıyorsa diőetinde enfeksiyon olabilir veya diőetleri iltihaplanma tehlikesi ile karőı karőıyadır. Diőlerinizi fırçalamaya devam edin ve diőçinize baővurun. Diő fırçanızı hiç kimseye paylaşmayın. Diőleri çürüten bakteriler kiőiden kiőiyeye bu yolla geçer.

Çocuklara diőlerini fırçalarken yardım edin. Çocuklar yedi sekiz yaőlarına gelene kadar diőlerini fırçalarken yardım isterler. On yaőına gelene kadar diő ipliğini kullanmalarına yardım edin. Florlu diő macununu az miktarda fırçanın üzerine sıktıktan sonra diőlerini nasıl fırçalayacaklarını gösterin. Altı yaőından küçük çocuklar içinde flor miktarı az olan diő

macunlarından kullanmaladırlar. Eczanelerden alacağınız ve diőkirini gösteren tabletler diőlerin neresinde halá diőkiri kaldığını gösterir. Diőkirini önleyici ağız çalkalama iláçlarını da kullanabilirsiniz ama hiçbir yöntem dikkatli fırçalamanın ve diő ipliğiyle temizlemenin yerine geçmez.

Diőe dost gıdalardan yişin. Yemek aralarında yenilen hafif yiyecekler ve bazı meőrubat diő sağlığı için zararlıdır. Bunlar diőe yapıőkan tatlı yiyecekler, gazozlu meőrubat, sporcuların içtiği bazı meőrubat ve hatta meyve suyudur. Çocukların bu gıdaları her zaman almalarının önüne geçin. Yemek aralarında açlığı bastırmak için yenilecek ve diőler için tehlikeli olmayan gıdalar arasında meyveler, az yağlı süt, peynir ve yoğurt gibi süt ürünleri vardır. Beő yaőından küçük çocuklara tam yağlı süt ve süt ürünlerinden verebilirsiniz. Süt ürünleri diőlerin çürümesini önleyen maddeleri içermektedir. Yemekler arasında su için. Suyun içinde diőler için yararlı olan flor bulunmaktadır.

Őekersiz çiklet. Yemeklerden sonra 20 dakika kadar őekersiz çiklet çiğnerseniz diő çürümesini önleyebilirsiniz. Çiklet çiğnerken ağızda tükürük birikir. Tükürük diő çürümesini önler. Çiklet çiğnemek yemekten sonra ağızda kalan yemek artıklarının temizlenmesini sağlar ve diőkirini önler. Çikletin üzerinde "sugar-free" yazısının olmasına dikkat edin.

Spor yapıyorsanız diőlerinizi korumak için koruyucu takın. Diőin üzerine takılan koruyucu, tamiri pahalıya mal olabilecek diő zedelenmesini önler. Özellikle futbol ve basketbol gibi, oyuncuların birbirine çarpma olasılığı bulunan sporları yapıyorsanız diő koruyucusu kullanmanız gerekir. Sizin ve çocuklarınız için diő koruyucu gerekli ise diőçinizden tam ağzınıza uyan bir koruyucu yapmasını rica edin. Eczaneden alınan diő koruyucular diőlerin üzerine tam oturmayabilir.

Kaza sonucu kırılan diőü kurtarmanız mümkündür. Bunu çocuklarınıza da öğretin. Kaza sonucu kırılan diőü nereye düőtüyse bulun ve kökünden değil minesinden tutarak sütle temizleyin. Diőü sakın sıkı sıkı temizlemeyin çünkü bütün bütün zedellersiniz. Sütle temizledikten sonra hemen yerine takın ve dişçiye koőun. Diőü yuvasına yerleőtiremediyseniz streç filime sarın veya küçük bir kap içindeki süte atın ve hemen dişçiye gidin. 2-8 Ağustos Diő Sağlığı Haftası'dır.