

Ağız Bakımının Temelleri

Ağız sağlığını
geliştirmeye yarayan
ürünler



Oral-B

BRAUN

Oral-B

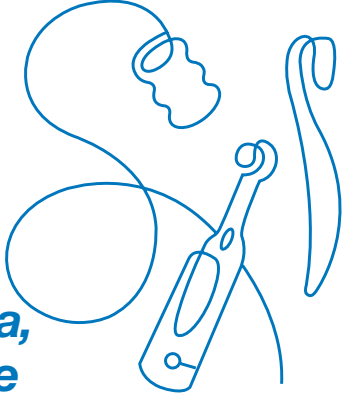
Yenilik en büyük güç kaynağımız

1950 yılından bu yana Oral-B, evde ya da profesyoneller tarafından muayenehanede kullanılacak yenilikçi, diş ve diş eti hastalıklarını önleyici ve iyileştirici yüzlerce ürün geliştirmiştir. Ağız bakımına giden yol diş hekimi muayenehanesinde başlar; evde sizin uygulamalarınızla devam eder. Bu nedenle aşağıdaki bilgileri ilginize sunuyoruz. Çünkü evde uygulanan doğru ağız bakımı ile diş hekimi kontrollerinden mükemmel sonuçlarla çıkmanız mümkün.



Ağız

Bakımı: Fırçalama, Diş ipi ve Önleyici Bakım



Günlük diş fırçalama ve diş ipi kullanımı iyi bir ağız bakım programının temel taşları gibidir. Oral-B şarj edilebilir ya da manuel diş fırçalarıyla diş fırçalamanın ya da Oral-B diş ipi kullanmanın ana nedeni diş eti çizgisinin altında ve diş yüzeylerinde sürekli olarak biriken renksiz ve yapışkan bir bakteri tabakası olan plağı temizlemektir.

Bakteri plağı diş eti hastalıklarının ve diş çürümelerinin ana nedenlerinden biridir. Bakteri plağı temizlenmezse, çürüklere, diş eti kanamalarına, diş testekleyen kemiğin erimesine ve diş kaybına sebep olur. Günümüzde diş eti hastalıkları yetişkinlerdeki diş kaybının en önde gelen sebebidir.

Yaptığımızın herşeyin ardında.

Bakteriler diş ve diş etlerine nasıl zarar verir?

Plaktaki bakteriler asit üretir ve bu asit diş minesini (diş yüzeylerini kaplayan ve koruyan sert tabaka) eriterek diş çürümelerine yol açar. Aynı zamanda plak diş etlerini tahriş ederek diş eti hastalıklarına sebep olur. Diş eti hastalığının ilk aşaması gingivitis olarak adlandırılır.

Bununla birlikte, aşağıdaki öneriler uygulandığı takdirde plak kolayca kontrol altına alınabilir:

- **Dişlerinizi günde en az iki kez Oral-B şarj edilebilir diş fırçası ile fırçalayın.**

Yumuşak kıllı ve ağızınıza tam uyarak ağızdaki tüm bölgelere ulaşmanıza imkan veren bir diş fırçası kullanın. Ayrıca, dişlerinizi diş çürümelerine karşı koruyacak florürlü diş macunu kullanın.

- **Diş aralarına temizlemek çok önemlidir.**

Diş ipi kullanmadığınız takdirde diş yüzeylerinin %40'a varan bir bölümünü dokunmadan, temizlemeden bıraktığınızı biliyor musunuz?

- **Diş hekiminizi ve hijyenistinizi düzenli olarak ziyaret edin.**

En azından yılda iki kez muayene ve profesyonel temizlik için.



Araştırmaya katılan hekimlerin %81'i Braun Oral-B plak temizleyici kullanan hastalarda ilerleme gördüklerini ifade ettiler. ¹

F

ırçalama bilgilerinizi tazeleyin

Doğru diş fırçalama diş ve diş etlerinin sağlığını korumadaki ilk adımdır ve sadece 2 dakika sürer. Aşağıda etkili diş fırçalama teknikleri örnekle açıklanmaktadır:

1. Diş yüzeyler için diş fırçasını 45 derecelik bir açıyla diş eti çizgisine yaklaştırın.



2. Diş ve diş etlerini ileri geri kısa hareketlerle yumuşak bir şekilde fırçalayın.



3. Dişlerin çiğneyici ve iç yüzeylerini fırçalarken de aynı yöntemi kullanın.

4. Ön dişlerin iç yüzeylerini temizlerken fırçayı dik tutun ve fırçanın ucu ile yukarı-aşağı hareketlerle yumuşak bir şekilde fırçalayın.



5. Diş eti çizgisini fırçalamayı unutmayın ve en arkadaki dişlere ulaştığınızdan emin olun.

6. Son olarak dilinizi fırçalayın, dilinizi fırçalamak nefesinizi taze tutmaya yardımcı olacaktır.



Diş fırçasını değiştirmek her zaman iyi bir fikirdir.

Herşeyden önemlisi diş fırçasını her üç ayda bir eskimiş görünüyorsa hemen değiştirin.

Neden diş fırçanızı her üç aydı bir değiştirmek akıllıca bir hareket? Araştırmalar yeni bir diş fırçasının 3 aylık bir diş fırçasından %30 daha fazla bakteri plağı temizlediğini göstermektedir.

Oral-B yeni bir diş fırçasına ihtiyaç olduğunu size hatırlatabilir. Yalnızca Oral-B diş fırçalarında bulunan mavi Indicator® kıllar pkillar yarıya kadar beyazlaşarak diş fırçasını değiştirme zamanını size hatırlatır.



Peki ya şarj edilebilir diş fırçaları?

Yeni tasarımlar plğı etkili bir şekilde temizleyen ileri teknolojiye sahip, güvenilir ve emniyetlidir. Klinik deneyler ileri-geri ve sağa-sola hareket teknolojisine sahip Oral-B 3D Excel ve Oral-B 3D diş fırçalarının manuel diş fırçalarından çok daha fazla bakteri plağını temizlediğini göstermiştir.(3,4) Şarj edilebilir bir diş fırçası kullanmanın size sağlayacağı faydalar konusunda diş hekiminize ya da hijyenistinize danışın.

Şarj edilebilir fırça nasıl kullanılır?

Şarj edilebilir diş fırçası ile gelen fırçalama talimatlarını okuyun. Braun Oral-B şarj edilebilir diş fırçasının kullanma talimatları şöyledir:

1. Braun Oral-B şarj edilebilir diş fırçası kullanırken fırça başlığını dişin şeklini ve eğimlerini takip ederek her bir dişe yavaşça geçirin.
2. Bir sonraki dişe geçmeden önce diş fırçasını aynı noktada birkaç saniye tutun.
3. Dişlerin tüm yüzeylerine (önler, arkalar, uçlar) ulaşın.
4. Dişlerin yanı sıra diş etlerini de fırçalayın. Bastırmanız ya da fırçalamanız gerekmiyor, bırakın fırçanın kendisi işini yapsın.



Diş ipi... Fırçalamak kadar önemlidir.



Dişlerinizin arka, ön ve üst yüzeylerini fırçaladıktan sonra diş aralarını ve diş fırçanızın ulaşamadığı bölgeleri de temizlemelisiniz. Diş ipi kullanmadığınız takdirde diş yüzeylerinin %40'lık bir bölümünü dokunmadan ve temizlemeden bıraktığınızı biliyor muydunuz?

How to Floss:

1. Yaklaşık 50 cm uzunluğunda diş ipini (örneğin Oral-B SATINFloss®) alarak her iki elinizin orta parmaklarına, aralarında 5 cm boşluk kalacak şekilde fazla sıkı olmamak koşuluyla dolayın; parmaklarınızdan birine daha fazla ip dolamalısınız.



2. Baş ve işaret parmaklarınızla diş ipini gerginleştirerek, yavaşça dişlerinizin arasına geçirin. Bu arada diş etlerinizi kesmemeye dikkat edin.



3. Diş ipini 'C' şeklinde eğerek dişlerinizi saracak şekilde diş aralarında aşağı yukarı yönde yumuşakça gezdirin, diş eti çizgisinin altını da temizleyin. Her sonraki dişte parmağınıza doladığınız diş ipinden yeni bir bölüm kullanın.



Başlangıçta diş etlerinizin kanaması konusunda endişelenmeyin, çok sık rastlanan bir durumdur. Bu bir tür diş eti hastalığına sahip olduğunuzun da işareti olabilir. Ancak birkaç günlük kulanımdan sonra diş etleriniz daha sağlıklı bir hale geleceği için kanamanın durması gerekir. Kanamanın devam etmesi durumunda diş hekiminize danışınız.



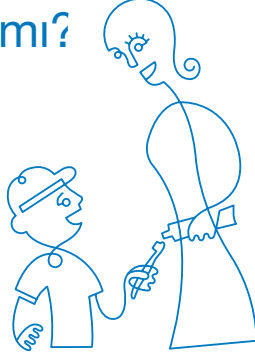
Hastalar ve diş hekimleri Oral-B SATINFloss diş ipini tercih etmektedir.



Çocuklar mı?

Erken Başlatın!

Sağlıklı dişler, sağlıklı bir çocukluk dönemi için çok önemlidir: Çiğnemek, açık



konuşmak ve parlak bir gülüş için çocukların sağlıklı dişlere ihtiyacı vardır. Diş hekimliği, Oral-3B® ve Braun Oral-B® ağız bakım ürünlerindeki gelişmeler sayesinde günümüzün çocukları daha sağlıklı ve güçlü dişlerle büyüme şansına sahipler. İşte size çocukları ağız bakımına başlatmanın birkaç iyi yolu:

- Bebeklerin henüz dişleri çıkmadan önce dahi bir tülbent ya da temiz bir bez parçasıyla yemeklerden sonra ve yatmadan önce diş etleri temizlenmelidir.
- Bebeğinizi ağızda biberonla uyutmayın.
- Ek florür tedavileri konusunda diş hekiminize danışın.
- Çocuklarınızın dişlerini 3 yaşına kadartır fırçalayın, daha sonra kendi başlarına fırçalamaya teşvik edin.
- 4 yaşın altındaki çocuklar küçük dairesel hareketler gibi basit bir fırçalama tekniği kullanmalıdırlar.
- Çocuklarınızı çocuk diş macunu ile günde en az iki kez - kahvaltıdan sonra ve yatmadan önce dişlerini fırçalamaya teşvik edin. *İşte size bu konuda iyi bir fikir: dişlerinizi birlikte fırçalamak iyi bir örnek teşkil edebilir ve çocuklarınızın sizi seyrederek ve taklit ederek öğrenmesine yardımcı olur. Birlikte diş fırçalamak sürekli ve eğlenceli bir ortam yaratabilir.*

- Sekiz yaşına kadar fırçalarken yanlarında bulunup çocuklarınızı denetleyin.
- Çocuğunuz için şarj edilebilir diş fırçası (örneğin Braun Oral-B Kid's şarj edilebilir diş fırçası) kullanmayı da düşünebilirsiniz. Şarj edilebilir diş fırçaları gerçekten etkilidir ve manuel diş fırçaları katdar emniyetli ve hassas olduğu klinik deneylerle kanıtlanmıştır. (6)
- Çok fazla diş macunu kullanmayın. Saedce bezelye tanesi büyüklüğünde macun yeterlidir. Çocuğunuza ağızda kalan florürlü diş macununu yutmamasını öğretin. Çocuklarınız fazla macunu tüküremeli ve ağızlarını çalkalamalıdır.
- Bir sonraki aşama diş ipi kullanımıdır.
- Çocukların dişleri birbirlerine değmeye başladığı zaman (genelde 2-6 yaş arası) ebeveynler çocuklarına diş ipi kullanma alışkanlığı kazandırmaya çalışmalıdır.
- Yaklaşık 10 cm uzunluğundaki diş ipini daire şeklinde bağlamak çocukların daha kolay kulanmasını sağlayabilir. Çocuklarınıza diş ipini baş ve işaret parmakları arasında tutmayı öğretin.
- En azından her altı ayda bir diş hekimine ya da hijyeniste kontrole götürün.
- Ve herşeyden önemmlisi, çocuğunuzu iyi bir ağız bakımı uyguladığı zaman takdir edin.

Çocuklar üzerinde denenmiş, onların sevdikleri çizgi film kahramanlarıyla süslenmiş Oral-B® diş fırçaları çocukları daha sık ve uznu süreli diş fırçalamaya yönlendirir.



Her yaştan çocuk için Diş Bakım Takvimi:

1 Bebeklerin ilk dişleri (öndeki 4 diş) 6 ay ile 1 yaş arasında çıkar.

2 Bebekleri ilk dişleri çıktıktan sonra birinci yaş günlerine kadar ilk diş hekimi kontrolüne götürmek gerekir.

3 Çocuğunuz üç yaşına bastığında 20 diştten oluşan süt dişleri tamamlanmış olmalıdır.

4 Yaklaşık üç yaşlarında çocuğunuz küçük dairesel hareketlerden oluşan basit bir fırçalama tekniği ile fırçalamayı öğrenmelidir. Bununla birlikte sonrasında diş ve diş etlerinin düzgün bir şekilde temizlendiğinden emin olmak için onların dişlerini tekrar fırçalamalısınız.

5 Süt dişleri kalıcı dişler ile yer değiştirmeye yaklaşık 6 yaşında başlar ve 12-13 yaşlarına kadar devam eder. Bu dönemde çocuğunuzda 32 kalıcı diştten 28'i tamamlanmış olur. Çıkan son diş 20'lik diştir (akıl dişi) ve yaklaşık 16 yaşlarında çıkar.

6 Çocukların dişlerini fırçalamaları 8 yaşına kadar denetlenmelidir.

7 Çocuğunuz diş ipini kendi başına öğrenene dek (10 yaş civarı) siz onun dilerini diş ipi ile temizleyin.

P

eki ya Florür Tedavileri hakkında ne demeli?

Geçmişte diş çürükleri ya da kaviteler neredeyse kaçınılmazdı. Ancak florürlü içme suları ve diş macunlarının gelmesi ile herşey değişti. Florür, diş minesini (dişinizin sert dış yüzeyi; “kabuğu”) güçlendiren ve kaviteleri önleyen doğal bir mineraldir.

Florürün çocuklara gerçekten çok faydası vardır. Florürün içme sularına katıldığı toplumlarda çocuklardaki diş çürüklerine %50 daha az rastlanmaktadır.

Eğer çocuğunuz içme suyundan yeterince florür sağlayamıyorsa, ya da dişlerinde kaviteler oluşmaya devam ediyorsa diş hekiminiz florür tedavisi tavsiye edebilir.

Evde kullanılabilen florür gargaları.

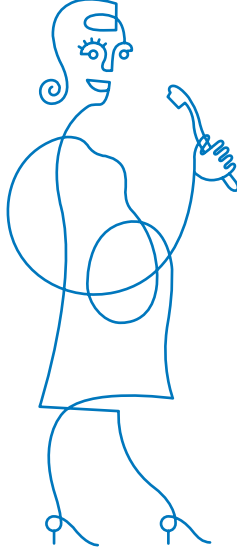
6 yaş üzerindeki herkes evde kullanılabilen florür gargalarından faydalanabilir. Düzenli olarak kullanıldığı takdirde bu gargaların kavite oluşumunu sadece diş fırçalamaya oranla %40 azalttığı klinik deneylerle kanıtlanmıştır.

Oral-B® evde kullanılabilen florür ürünleri kavitelere yatkın olan çocuk ve yetişkinlere ekstra koruma sağlar.



Son olarak...

Sağlıklı beslenin! İyi, dengeli bir beslenme tarzının ağız sağlığını pek çok olumlu etkisi vardır. Bu nedenle beslenirken 5 ana besin grubundan yiyecekler yemeye dikkat edin, yemek aralarında abur cubur atıştırmayın ve şekerli yiyecekleri sadece yemek öğünlerinde tüketin.



Kaynakça:

1. Warren, ve ark. JADA. 2000;131:389-394.
2. Doherty FM, ve ark. Diş Araş. Blt.1998;77, Özet no. 2314.
3. Warren PR, ve ark. Am Diş. Blt. 2001;14: Sayfalar: 3-7.
4. Cronin M, ve ark. Am Diş Blt. 1998;11:S17-S21.
5. 1999 Yılı Tercihle Balı Diş Hekimleri ve Hasta Kullanım Testleri
6. Garcia-Godoy F, ve ark. Am Diş. Blt. 2001;basımda.
7. Amerikan Çocuk Dental Hastalıkları Akademisi ve Amerikan Dental Kuruluşu işbirliği ile.

Braun Oral-B tarafından sağlanmış eğitim hizmetidir.

Oral-B®

BRAUN

Oral-B®

Oral-B Laboratories
600 Clipper Drive, Suite 200
Belmont, California 94002