

# Disler iyi ise hersey yolunda

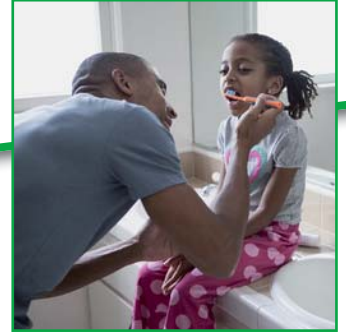
Küçük uzmanları bilgilendirilmek için temel diş sağlığı bilgilerinin ABC'si



## Sağlıklı güzel dişler

Yanlış diş fırçalama diş çürüğü (karies) oluşumunun ana nedenlerindedir. Ağızda kalan yemek artıklarındaki şeker, plakta bulunan bakteriler tarafından asite çevrilir. Bu asit diş minesini delerek çukurlar oluşturur. Böylece karies oluşmuş olur. Siyah karies delikleri dişi hassas duruma getirir ve bir süre sonra da ağrılara sebep olur. Bunu nasıl engelleyebilirsiniz:

- ☺ Günde 2 defa en az 2-3 dakika dişlerini fırçala. Yatmadan önce mutlaka!
- ☺ Bir bezelye tanesi kadar diş macunu yeterli! Florür içerikli olması çok önemli!
- ☺ Fırçaladıktan sonra anne veya babanın tekrar fırçalamasına izin verin.
- ☺ Akşam dişlerinizi fırçaladıktan sonra sadece su için ve asla birşey yemeyin.
- ☺ Elektrikli diş fırçasıyla fırçalanan dişler daha da sağlıklı olur.
- ☺ Yılda 2 defa dişlerini diş doktoruna kontrol ettiren, dişlerinin daha sağlıklı olmasına yardımcı olur.



## Farkında olmadan tüketilen şeker:



1 şişe Eistee (500 ml)  
= yaklaşık 13 adet kesme şeker



1 meyveli yoğurt (150 g)  
= yaklaşık 8 adet kesme şeker



1 avuç (50 g) Gummibärchen  
= yaklaşık 8 adet kesme şeker



1 Porsiyon (20 g) Ketçap  
= yaklaşık 2 adet kesme şeker

## Karies seytanına karşı hangi önlemleri almalıyız

Şeker diş çürüğü (karies) oluşumunun ana nedenlerindedir ve birçok yiyecek ve içeceğin içinde bulunur.

- ☺ Eistee, Limo ve Cola gibi şekerli içecekler yerine mümkün oldukça sade su içilmeli!
- ☺ Tatlılardan sonra su içilmeli!
- ☺ Çikolata, pasta veya Chips yerine ara öğünü olarak meyve, havuç, salatalık, biber veya kuruyemiş tüket.
- ☺ Kahvaltıda veya ara öğünlerde ne kadar şeker tükettiğini kontrol et. İçinde şeker var mı?





## Dis saglığı konusu ile ilgili asadaki soruları cevaplayınız

1. Hangi diş macununu kullanmalı?  
o Limonlu diş macunu  
o Florürlü diş macunu  
o Şekerli diş macunu
2. Dişler düzenli olarak kaç defa fırçalanmalıdır?  
o haftada 1 defa  
o Günde 2 defa  
o Her saat
3. Diş fırçalamak için ne kullanılır?  
o Ufak bir saç fırçası  
o Ufak bir tuvalet fırçası  
o Orta büyüklükte bir diş fırçası
4. Kaç tane süt dişi bulunmaktadır?  
o 20  
o 32  
o 16
5. Diş doktoruna hangi aralıklarla gidilmelidir?  
o Yılda 1 defa  
o Yılda 2 defa  
o 3 yılda bir
6. Yediklerinizi çiğnediğinizde aşağıdakilerden hangisi oluşur?  
o Dişler kariesde dans ediyor  
o Tükürük çoğalıyor  
o Kulaklar sallanıyor
7. Tükürüğün görevi nedir?  
o Dişleri kirletiyor  
o Bakterileri yok ediyor  
o Bakterileri yıkayarak temizliyor
8. Süt dişleri düştükten sonra yerine gelen dişlere ne ad verilir?  
o Süt dişleri  
o Gençlik dişleri  
o Kalıcı dişler
9. Sağlıklı dişler için aşağıdakilerden hangisi tüketilmelidir?  
o Şekersiz sakız  
o çikolata  
o Bonbonlar

Cözüm: 1b, 2b, 3c, 4a, 5b, 6b, 7b, 8c, 9a



## Fıkra küsesi

Eine Frau sitzt ängstlich beim Zahnarzt.  
Sagt der Arzt: „Jetzt beißen Sie mal die Zähne  
zusammen und machen den Mund auf.“

Kommt ein Skelett zum Zahnarzt.  
Sagt der Zahnarzt: „Ihre Zähne sind gut, aber ihr  
Zahnfleisch macht mir Sorgen.“

Spaß mit einem Zungen-Brecher:

Zehn Ziegen ziehen zehn Zentner Zement zum  
Zahnarzt zum Zementieren zerbrochener Zähne.

