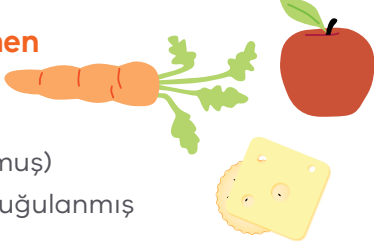


İYİ BESLENİN

Çeşitli sağlıklı gıdalar yemek önemlidir.

- İşlenmiş gıdalar yerine taze gıdaları seçin.
- Şekerli gıdaları ve tatlıları sınırlayın.

Her zaman yenен gıdaları seçin:



- Meyve (taze veya dondurulmuş)
 - Sebzeler (çiğ, buğulanmış ve ızgara)
 - Tahıllar, ekmekler ve kahvaltılık tahıllar
 - Peynir veya sade yoğurt
 - Yağsız et, tavuk, balık, mercimek, pişmiş fasulye, tofu ve yumurta
- Süt ürünleri diş çürümesini önlemeye yardımcı olur.

Bazen yenен gıdaları sınırlayın:



- Müsli, kahvaltılık tahıllardan yapılan meyveli ve atıştırmalık barlar
- Tatlı bisküviler, kekler ve hamur işi tatlılar
- Çikolatalar, meyveli şekerler ve lolipolar
- Yüksek şekerli ekmek üstüne sürülen bal, reçel ve fındık ezmesi
- Dondurma ve sütlü tatlılar
- Kurutulmuş meyve

Şeker içeren yiyecek ve içecekler diş çürümesine yol açabilir ve özellikle öğünler arasında sınırlandırılmalıdır.

ÜCRETSİZ DİŞ BAKIMI



Daha fazla bilgi ister misiniz?

Smile Squad internet sitesini ziyaret edin
www.smilesquad.vic.gov.au



iyi beslenin
Sağlıklı şeyler için
iyi temizlenin



SAĞLIKLI ŞEYLER İÇİN

Sağlıklı içecekler sağlıklı dişler için önemlidir.

- Bol miktarda musluk suyu için.
- Meyve suyu içmek yerine taze meyve yiyin.
- Sade süt aromalı süttten daha iyidir.

Günlük içecekleri seçin:

- Su
- Sade süt
- Kalsiyumlu soya sütü



Florür:

- Dişleri çürümeye karşı korumaya yardımcı olur.
- Victoria evlerinin çoğunda musluk suyunda florür vardır.

Bazen içilen içecekleri sınırlayın:

- Tüm meyve suları
- Alkolsüz içecekler (diyet dahil)
- Şuruptan sulandırılan içecekler (Cordials)
- Spor içecekleri
- Gazlı (sodalı) içecekler
- Enerji içecekleri
- Aromalı su
- Aromalı süt ve yoğurt içecekleri



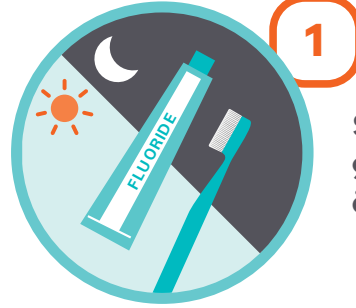
İYİ TEMİZLEYİN

Günde iki defa, ikişer dakika fırçalamak, çürümeyi uzak tutmaya yardımcı olacaktır.

- Herkes günde iki kez, kahvaltıdan sonra ve yatmadan önce dişlerini fırçalamalıdır.
- Küçük çocuklar (sekiz yaşından küçük) dişlerini fırçalamalarına yardımcı olacak bir yetişkine ihtiyaç duyabilirler.

Daha fazla bilgi için lütfen www.dhsv.org.au internet adresini ziyaret edin

Fırçalama nasıl yapılmalı?



1

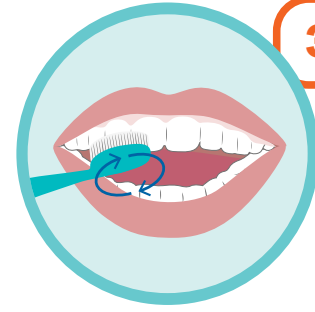
Sabahları ve gece yatmadan önce fırçalayın.



2

Yumuşak bir diş fırçası üzerine bir bezelye büyüklüğü miktarda florürlü diş macunu koyun.

3



Dişler ve diş etleri boyunca yumuşak dairesel hareketlerle fırçalayın.

Dış yüzeylerden başlayın.

4



İç yüzeylerde tekrarlayın.

5



Fırçayı çigneme yüzeylerinde ileri geri hareket ettirin.

Diş macununu tükürün, ama ağızınızı suyla çalkalamayın.

Tüm üst ve alt, sol ve sağ, ön ve arka yüzeyleri fırçaladığınızdan emin olun.