

## Değişim

### Bölüm

# 4

## Diş Fırça Uçları\*

**M. Arif AKŞİT\*\*, Mustafa POLAT\*\*\***

*\*Temelde kişisel kullanılan diş fırça uçları temelinde yazılmıştır, görüntüler belirtilmedikçe bireyseldir; NOT: Herhangi bir Firma veya ürün ile menfaat ilişkisi bulunmamaktadır.*

*\*\*Uzman Dr. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Neonatoloji/Yenidoğan ve Pediatrik Genetik, Acıbadem Hastanesi, Eskişehir*

*\*\*\*Uzman Diş Hekimi, Eskişehir*

*Diş Fırçalarının makinesi belirli düzeyde olması beklenir, ancak işlevi yapacak olan fırçanın ucu olmaktadır. El fırçalarında da farklı şekillerin oluşması da etkin olan uçlarının belirli işlevde olmasıdır. Her uç, joker gibi her işlev için değil, farklı amaçlar için imal edilmektedir. Bu açıdan her fırça ucunu, her gün farklı olarak, değiştirmeli kullanmak akılcı olmaktadır.*

*Diş macunları ile birlikte etkileşim içinde olmaları nedeniyle kısaca vurgulanacak, ancak derinlemesine irdelenmeyecektir. Diş Fırçaları tek başına kullanılmaları bile yeterli etkileşim sağlayabileceği, misvak örneğinde olduğu gibi dikkate alınmalıdır.*

**S**izin fırçanız hangisidir sohbeti yerine, fırçayı hangi amaçla kullanıldığı sorgulanmalıdır.

Tüm bu yaklaşım yerine, diş fırçasından daha önemlisi, fırça kullanma becerisi ve bilinçli, akılcı işlev yaratılmasıdır. Fazla ve zorlayıcı kullanma yerine, devamlı ve sabırlı şekilde, ısrarlı şekilde kullanmaktır. Aynı fırça yerine, farklı fırçalar ile yaklaşım yapılmalıdır. Kısaca gereksinime göre fırça ucu kullanılmalıdır. Ayrıca da fırçaların sık değişimi de unutulmamalıdır.

Tüm bunların ötesinde, her bireyin ağız ve diş yapısı farklı, dişleri özellikli olduğu için, öncelikle durum saptanmalı, ona göre yaklaşım yapılmalıdır. Etkinlik ve verimlilik boyutuna göre devamlılık boyutu gündeme gelmelidir. Kısaca öneri, danışmanlık ve kontrol ile tedavi, sorunları çözme yaklaşımı, her bireyin kendi Diş Hekimince yapılmalıdır. Bilgi ile fayda kadar, zarar da gelişebileceği unutulmamalıdır.

### Özet

#### Diş Fırça Uçları

**Amaç:** Dişleri temizleyen, parlatan, sorunları için etkin ve verimli olmasını istediğimiz kısım, diş fırça uçlarıdır. Bu açıdan diş fırça uçları konusunda bir değerlendirme yapılmaktadır.

**Dayanaklar/Kaynaklar:** Wikipedia, Google ve kişisel tecrübeler dayanak konusu olmaktadır.

**Genel Yaklaşım:** Bir bilgi ve teori temelinde yaklaşım, seçim yerine, size uyan, sizin dişleriniz için uygun ve dengeli olan diş fırça ucu seçilmelidir. Ayrıca kullanım usulleri ve seçenekleri de gözden geçirilmelidir. Diş macunlarının seçiminde de yine bireysel diş yapısı ve durumuna göre yapılmalıdır. Kısaca her bireye ve her duruma özgü diş fırçaları kullanılmalıdır. Öneriler tek kaynaktan, kendi Diş Hekiminizden alınmalı ve kontroller göre değişim ve yapılanma da unutulmamalıdır.

**Yaklaşım:** Diş fırça uçlarına göre ve sizin ihtiyacınız temelinde diş fırçalama yapılmalıdır. Devamlı, sabırla, yumuşak, okşar gibi fırçalama yapılmalı ve elde edilen sonuçlar da Diş Hekimince irdelenmeli ve boyuta göre yaklaşım süreci yönetilmelidir.

**Sonuç:** Tüm yaklaşımlar, diş fırçalama cihazları, fırça uçları, diş macunları ile fırçalama teknikleri bireysel esaslara göre uygulanmalı ve elde edilen sonuçlar, kontrollerle değerlendirilmelidir. Devamlılık ve değişim, gelişim esasında şarttır.

**Yorum:** Diş fırçalama işlevi bir sanattır, bu sanatı icra etmek için, gerekenlerden biri diş fırça uçları olsa da sizin ellerinizde yoğurulmaktadır. Sanatınızın yorumunu da sizin kendi Diş Hekimleri yapmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Diş Fırçalama Uçları

## Outline

### Tips of the Toothbrushes

**AIM:** The function of teeth cleaning is performed by the tips of the toothbrushes. This Unit is an assessment of the toothbrush tips.

**Grounding Aspects:** Wikipedia, Wikipedia, and opinion are considered.

**Introduction:** The knowledge and the applications must be based on individual oral cavity and dental aspects, then, the toothbrush tips will be selected. The using and application methods and choices are depending on personal attentions by Dentist, one's Dentist. The information, the counselling, the problem solving and treatment, thus all the considerations must be grounding to this Dentist, who's also making controlling to you.

**Notions:** The toothbrush tips are grounding to individual demands, requirements, continuous and with patience evaluations, developing and progressive. for your teeth.

**Conclusion:** All the selections of toothbrush tips and application, methods, toothpaste must be scientific evidences according your dental evidences. Toothbrushing is an art, the materials, toothbrush tips, methods and toothpaste, thus, evaluation depend on your Dentist.

**Key Words:** Tips of the Toothbrushes

## Giriş

Diş Fırçalarının uçları, bize işlevleri açısından da bir işaret sunmaktadır. İşlevine göre yapılandığı görülmektedir. Bu açıdan bu Bölümde Diş Fırçalarının uçlarına değinilecektir.

Ağız temizliğinde diş fırça uçları genellikle macun, diş yıkama/temizleme solüsyonu ile birlikte kullanılmaktadır. Ancak sadece ıslak olarak kullanılması da etkin olabilmektedir. Bu durum kullanma durumuna göre, değişir.

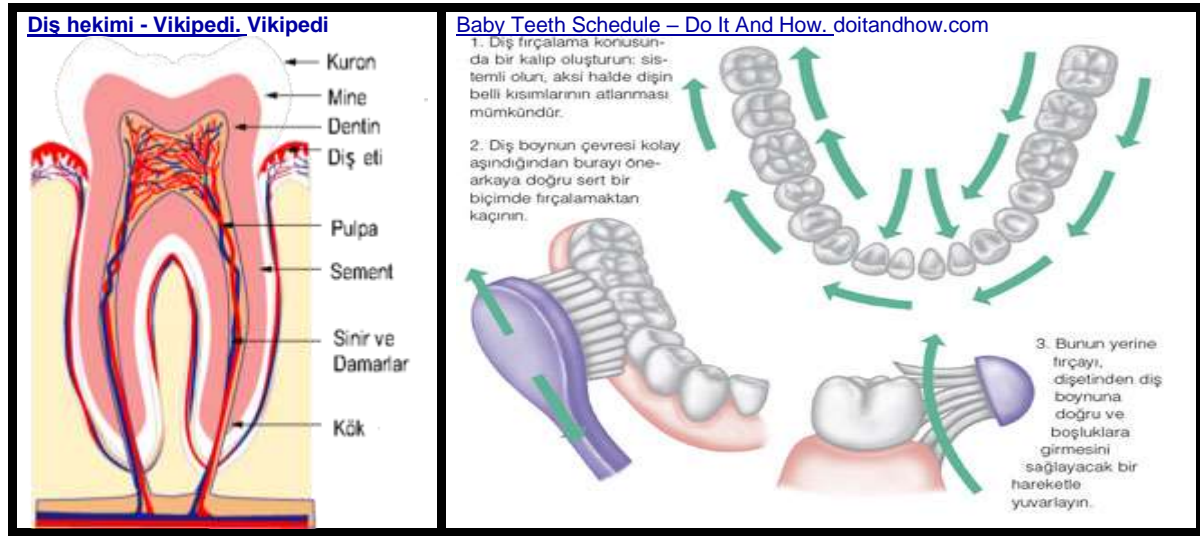
Fırçalama temelde %50 diş alanını temizlerken, yuvarlak tam dişi örten fırça uçları daha geniş alan diş ile temas etmektedir ve ayrıca yaptığı titreşim ile temizlemektedir. Bunun bir seferde olması değil, düzenli ve devamlı olması ile sağlanması önemlidir. Her seferinde ayrı diş fırça ucu kullanarak değişik etkileşimi kullanma olanağı sağlanmaktadır. Sabah akşam 2 uç olduğu düşünülürse haftada 14 farklı ucun kullanılması olasıdır.

Genel olarak diş fırça uçları sunularak özellikleri, özellikle kişisel olarak yorumlar ile birlikte sunulacaktır. Firmanın sunduğu açıklama ile tarafımdan görüşler yoğunlaşacaktır.

## Fırçalama Tekniği

Fırçalanan dişin üst kesimidir. Bunun içinde diş çevreleyen diş eti de katılmalıdır. Sert yukarıdan fırçalama diş etini ayırarak, buraya bazı etmenler girmesi ve dişin tutunmasını etkileyebilecektir. Bu nedenle şemalarda doğrudan aşağıya değil belirli açı ile yukarıya doğru eğilim ile yapılması öğütlenmektedir.

### Diş ve Diş Fırçalama Sistematığı

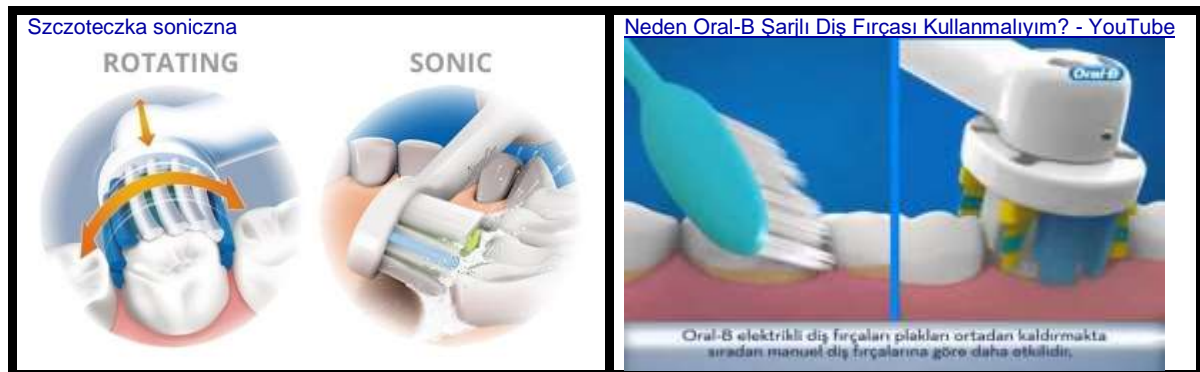


**Şekil 1:** Diş ve fırçalama dikkat edilecekler

Fırçalama sadece dönme değil, titreşme ile, Ultrasonik etkileşim ile bir etkileşim olmaktadır. Bu açıdan Ultrasonik yapım ötesinde diğer elektrikli makinelerde hem döndürücü ve hem de titretici özellikleri olduğu belirtilmektedir.

El ile kullanılan diş fırçalarının uzun boyutu ile dişin arkasına ulaşması zor olmakta, yandan fırçalarken de aradaki diş yuvalarına ulaşmamaktadır. Fazla bastırma ile de diş eti zedelenebilmektedir. Bu açıdan yumuşak aşağıdan yukarıya, diş etinden yukarıya fırçalama ve arkası için de belirli açı ile dik tutmayı gerekli kılmaktadır.

### Fırçalama Esasları



**Şekil 2:** Diş ve fırçalama fırça ve elektrikli makineye göre dikkat edilecekler

Diş fırçalarının tüm uçlarının bir arada olması ile makine ile birlikte bulunması olanaklı olmaktadır. Şekil 3'de birlikte olması görülmektedir.

Diş temizlenmesi sonrasında diş macununun suyu akmaktadır. Bu birikerek diş fırça ucunu sertleştirmektedir. Bu nedenle hem ayırmak hem de yıkama suyunun akması için ucu alta doğru koyma tercih edilmiştir. Makineden akan kalıntıda görüntüsü için temizlenmeden görüşü sunulmaktadır.

### Farklı diş fırça uçları birlikteliği



**Şekil 3:** Diş Fırçalarının ucundaki renkler her bireye göre olması, karışmaması açısından öne çıkarılrsa da burada tümü bir kişiye ait fırça uçları olup, her kullanımda değiştirilmektedir. Aşağı bakan son kullanılandır. Diş macun akıntısı olmaktadır ve fırça gövdesinden de süzülenlerin lekesi görülmektedir. Kapağı kapalı tutulmalıdır, buradaki gibi açık olmamalıdır.

## Elektrikli Diş Fırçalama Makinesi Özellikleri

Her makinenin bir özelliği ve ek bazı yardımcı işlevleri olabilir. Bu açıdan bunları öğrenmek ve kullanmak daha sonra uygulamayı yapmak için önemli olabilir.

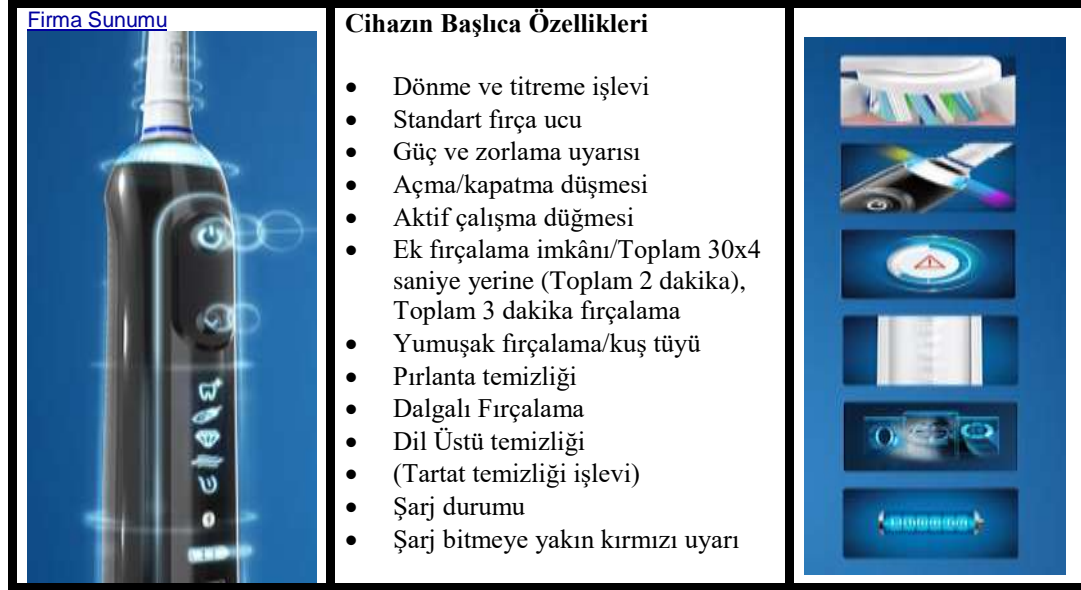
### Elektrikli Diş Makinesi Özellikleri

- Dönme ve titreme işlevi
- Standart fırça ucu
- Güç ve zorlama uyarısı
- Açma/kapatma düşmesi
- Aktif çalışma düğmesi
- Ek fırçalama imkânı/Toplam 30x4 saniye yerine (Toplam 2 dakika), Toplam 3 dakika fırçalama
- Yumuşak fırçalama/kuş tüyü
- Pırlanta temizliği
- Dalgalı Fırçalama

## ESTUDAM Diş Hekimliği Dergisi

- Dil Üstü temizliği
- (Tartar temizliği işlevi)
- Şarj durumu
- Şarj bitmeye yakın kırmızı uyarı

## Diş Fırça Uçlarını aktive eden elektrikli Diş Fırça aletleri



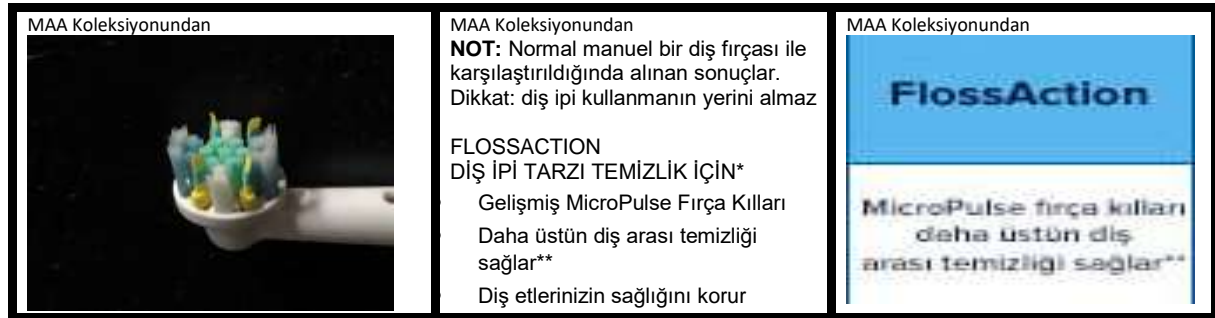
**Şekil 4:** Fırça uçlarının işlevsel olması açısından elektrikli diş fırçalama aleti etkin olmalıdır

## Diş Fırça Uçları ve Özellikleri

### 1) Floss-action

Diş fırçası içindeki sarı renkli plastik, özellikle diş eti arasında girerek, etkin ve verimli temizlik sağlamaktadır. Bu açıdan diş seti içinde iki adet Floss Action ucu olması tercihimdir. Ancak bunun kullanılması ile diş ipliğinin yerini almayacağı farkında olunmalıdır. Kullanımı açısından favori diş fırça ucundan biridir.

### Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; Floss-action



**Şekil 5/1:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri



### 2) Precision Clean

Precision Clean olarak tanımlanan birkaç farklı diş fırça ucu bulunmaktadır. Bunların yapı olarak aynı olduğu, sadece fırça kılıarı düzenlemesinde farklılıklar olduğu gözlenmektedir.

Orta uçtaki uçlar ile çevredeki uçlar farklı sertlikte ve farklı dizilişindedirler. Başlıca 3 farklı kıl yapısı olduğu gözlenmektedir.



### Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; Precision Clean


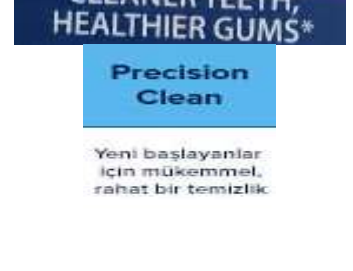
<p>MAA Koleksiyonundan</p> 	<p>MAA Koleksiyonundan <b>NOT:</b> Normal manuel bir diş fırçası ile karşılaştırıldığında alınan sonuçlar</p> <p><b>ESKİ NESİL PRECISION CLEAN İLE TEK TEK DİŞ TEMİZLİĞİ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yeni başlayanlar için mükemmel, rahat bir temizlik</li><li>• Diş eti çizgisinde 5 kat daha iyi temizlik için özel tasarlandı*</li><li>• Diş etlerinizin sağlığını korur</li></ul>	<p>MAA Koleksiyonundan</p> 
--	--	--

**Şekil 5/2:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

### 3) PrecisionClean-eski

Yukarıda sunulan Precision Clean ile aynı olup, ortadaki uçların yapısı yukarıdakine göre farklıdır. Yukarıda daha oval diziliş varken, burada yuvarlak formattadır. Ağıza oturtulması ve kullanılması açısından daha kolaylık ötesinde, dişin daha iyi temizlendiği hissini sağlamaktadır.

### Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; PrecisionClean-eski



<p>MAA Koleksiyonundan</p> 	<p><u>Firma Sunumu</u> <b>NOT:</b> Normal manuel bir diş fırçası ile karşılaştırıldığında alınan sonuçlar</p> <p><b>PRECISION CLEAN İLE TEK TEK DİŞ TEMİZLİĞİ</b></p> <p>Yeni başlayanlar için mükemmel, rahat bir temizlik</p> <p>Diş eti çizgisinde 5 kat daha iyi temizlik için özel tasarlandı*</p> <p>Diş etlerinizin sağlığını korur</p>	<p><b>CLEANER TEETH, HEALTHIER GUMS*</b></p> 
---	--	---

**Şekil 5/3:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

### 4) TriZone

Fırçanın ucundaki uzantının özellikle ortada ve iç kısmında oluşan tartarı temizlemede etkin olduğu düşünülmektedir. Bu açıdan tercih edilen uçlardan biridir.

### Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; TriZone

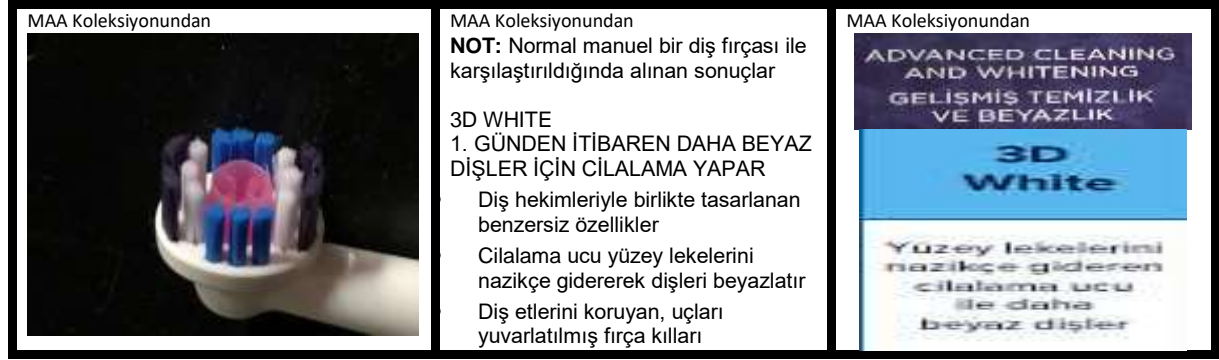
<p>MAA Koleksiyonundan</p> 	<p>MAA Koleksiyonundan <b>NOT:</b> Normal manuel bir diş fırçası ile karşılaştırıldığında alınan sonuçlar</p> <p><b>TRIZONE İLE DERİN TEMİZLİK</b></p> <p>Kapsamlı temizlik için 3 ayrı temizleme noktası</p> <p>100 % daha fazla plak temizliği*</p>	<p>MAA Koleksiyonundan</p> 
--	---	--

**Şekil 5/4:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

### 5) 3DWhite

Ortadaki alan, özellikle dişlerin parlatılması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

## Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; 3DWhite

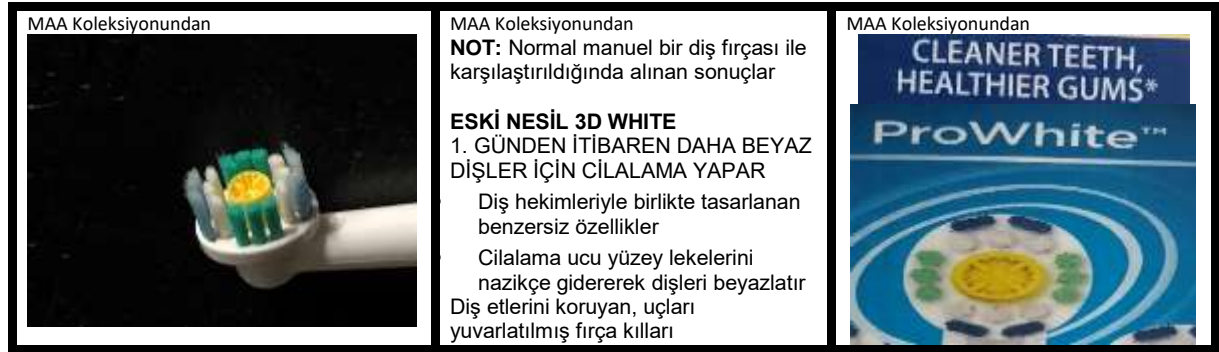


**Şekil 5/5:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

## 6) ProWhite

3DWhite ile aynı yapıda olup, daha eski üretimdir. Aynı şekilde dişlerin parlatılması açısından önemli katkı sağlamaktadır.

## Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; ProWhite

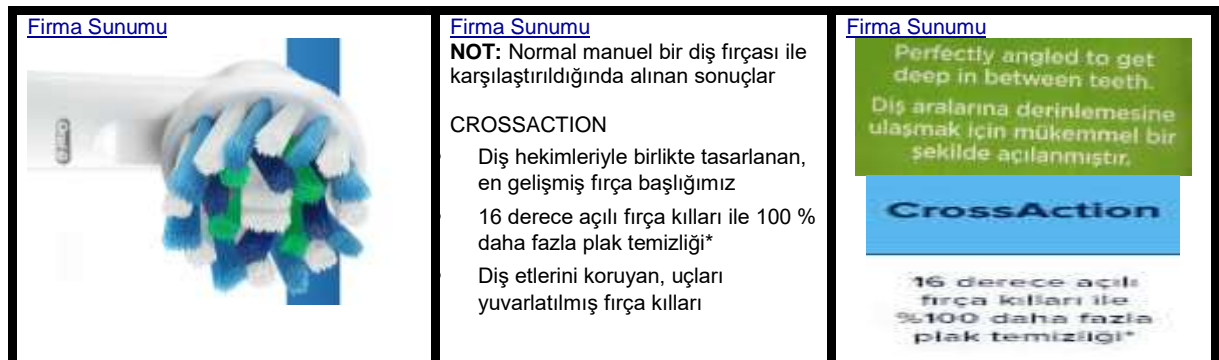


**Şekil 5/6:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

## 7) CrossAction

Fırça dizilimi yapısı ve farklı fırça kılları ile birlikte, açılarının eğri olması, diş ile temasın istenilen 15-30 derecelik açıyı sağlaması ile etkinliği arttırıcı özelliği olduğu öngörülebilir. Gerçekten de kullanılması ile dişlerin daha iyi temizlendiği algısı oluşmaktadır. Temizlik sonunda dil ile dişlerin kontrolü ile daha tatmin edici bir duygu oluşmaktadır. Tercih edilen uçların başında gelmektedir.

## Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; CrossAction



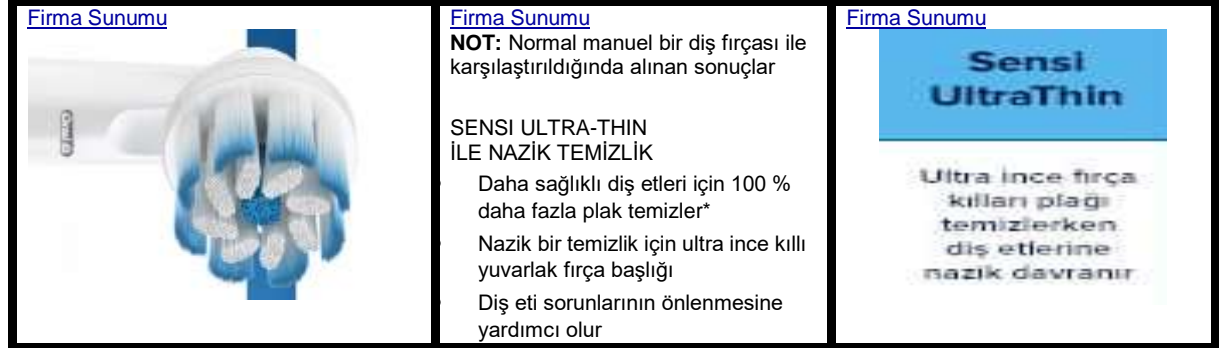
**Şekil 5/7:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri



## 8) SensiUltraThin

Hassas dişler ile, dişlerde tellerin olması ile kullanılması dikkate alınmalıdır. Gerçekten kullanıldığında kılların yumuşak olması algılanmaktadır.

### Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; SensiUltraThin

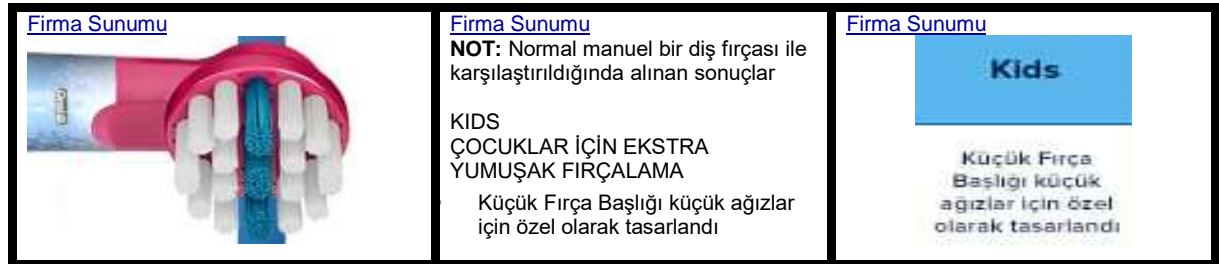


**Şekil 5/8:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

## 9) Kids

Çocukların diş yapısına uygun bir düzenleme olduğu anlaşılmaktadır. Kullanımda bizler için yumuşak olduğu gözlenmiştir.

### Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; Kids

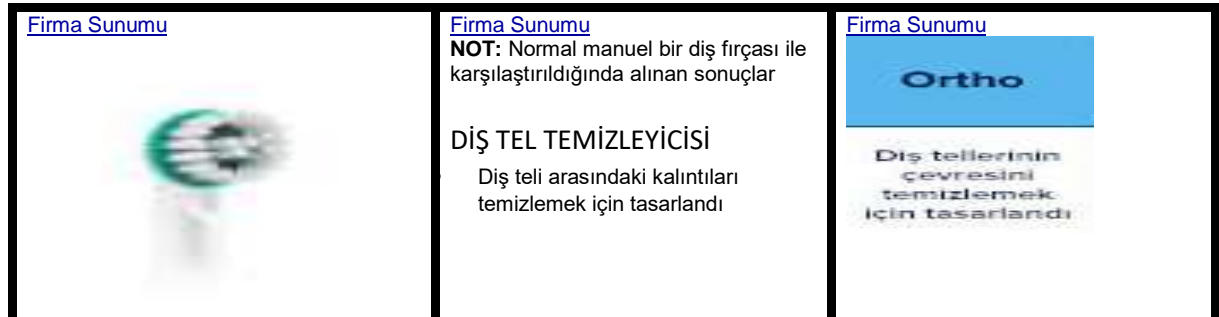


**Şekil 5/9:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

## 10) Ortho

Özellikle diş teli olanlarda kullanılması önerilmektedir. Özel diş fırça uçlarındandır.

### Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; Ortho

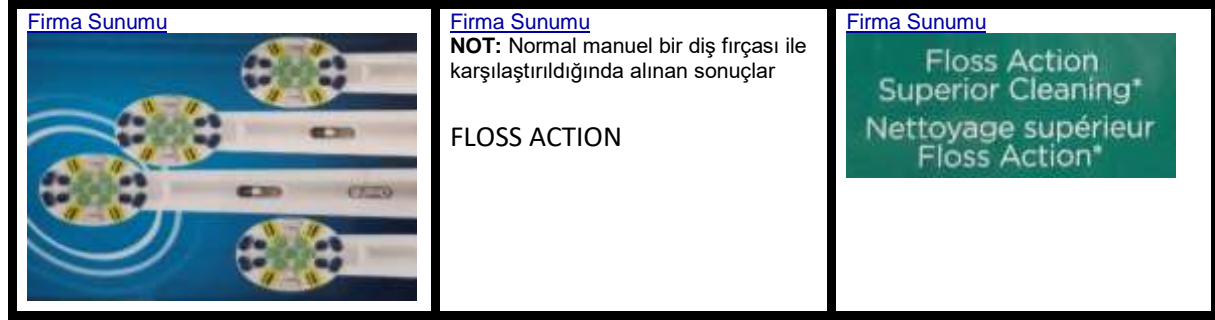


**Şekil 5/10:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

## 11) Floss-action

Daha önce sunulan fırça uçlarındandır. Farklı yapımlarla, diş fırça uçlarının devamlı yenilediği, geliştirildiği gözlenmektedir.

## Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; Floss-action

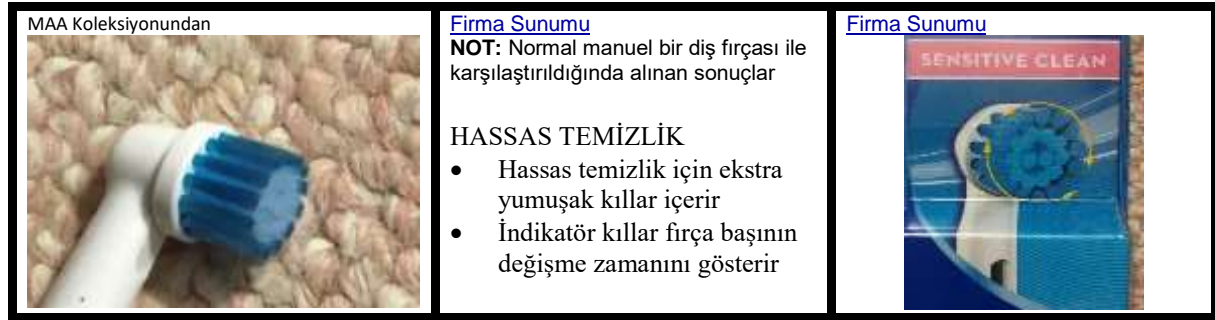


Şekil 5/11: Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

## 12) Sensitive Clean

Yumuşak bir diş fırça ucu olup, farklı kıllardan yapıldığı ve erişkin için uygun olduğu anlaşılmaktadır. Arada kullanılan uçlardan biridir.

## Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; Sensitive Clean

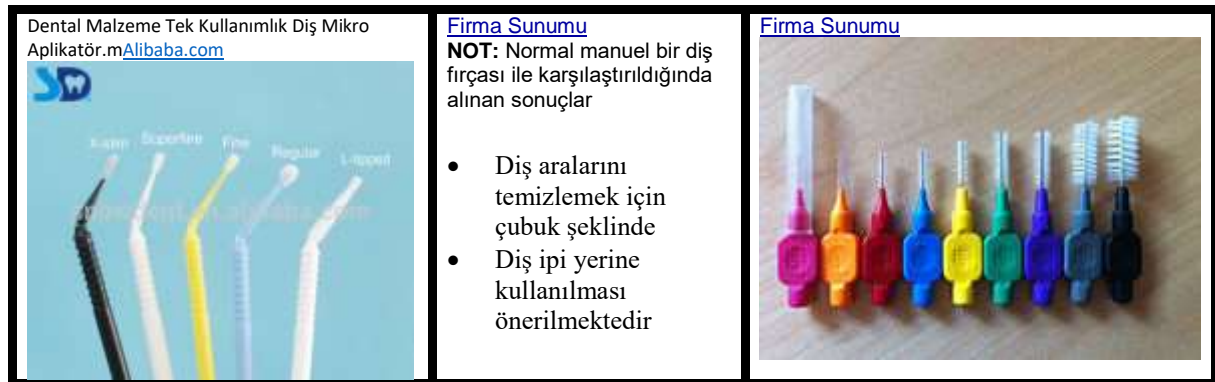


Şekil 5/12: Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

## 13) Diş İpi yerine diş ara temizliği

Diş aralarının temizliği için, her bir araya uygun fırça olmalıdır. Diş kürdanı gibi yapıda olduğu, ancak tercihin aralığa göre olmalıdır. Bu nedenle uçlarındaki boyutlar farklıdır. Toplu almalı ve buna uygun seçim yapmalıdır, devamlı aynı uç değil, bir seferlik kullanım önerilmektedir. Aynı fırça ucu Hepatit B dahil bulaş kaynağı olabileceği dikkate alınmalıdır.

## Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; Mikro aplikatör/ Interdental fırça



Şekil 5/13: Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

Fırça boyutu ISO 16409 göre<sup>[24]</sup>

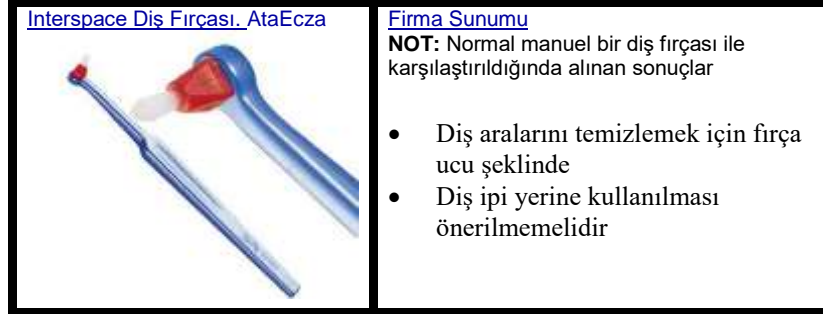
Fırça boyutu 0<sup>[28]</sup> 1<sup>[29]</sup> 2 3 4 5 6 7<sup>[30]</sup> 8<sup>[30]</sup>

Geçit delik çapı mm  $\leq 0,6$  0,7-0,8 0,9-1.0 1.1-1.2 1.3-1.5 1.6-1.8 1.9-2.3 2.4-2.8  $\geq 2.8$

#### 14) Diş arası temizleme fırçası

Diş aralarının temizliği için, oluşturulan fırça, diş interdental fırça şeklinde değildir. Bu fırça uçları diş aralarının sert madde olmadan temizlenmesi işlevidir Aynı zamanda diş teli olması durumunda da dişin temizlenmesine olanak sağlamaktadır.

#### Diş Fırça Uçları ve İşlev olarak farklılıkları; Diş ara temizliği



**Şekil 5/14:** Fırça uçları ve üretim gerekçeleri

#### 15) El ile kullanılan Fırçalardan Örnekler

Piyasada satılan el ile kullanılan fırçaların da farklı yapıları olduğu görülmektedir. Bir bireyin en az 4 fırçası olmalıdır. Her seferinde farklı kullanmalı ve değiştirmeli, kuruması beklenip kullanılmalıdır.

Farklı yapıda diş fırçalarının kullanılması öğütlenir. Temelde renk değişim kodu olmayan uygun değil denilmemelidir, esas belirli süre içinde değişimdir.

#### Diş Fırçaları



**Şekil 6:** Farklı yapıdaki diş fırçaları; a) karma etkili, b) tek etkili, renk değişim bandı olmayan, c) farklı uçlar ile genel kullanıma uygun fırçadır.

## Diş/ağız Temizliği

### 1) Diş Macunları

Diş macunları farklı yapıda olup, içerdiği maddelere göre tanımlanırlar.

#### Diş Macunu Tüpünün Altındaki Çizgilerin Renk Farkı Ne Anlama Geliyor?

<http://ulgenim.blogspot.com.tr/2013/11/dis-macunu-tupunun-altındaki-cizgilerin.html>

Bu renkler diğer kozmetik ürünleri için de geçerlidir.

İşte renklerin anlamları:

- **Yeşil:** Doğal ürün.
- **Mavi:** Doğal ve tıbbi ürün karışımı ürün.
- **Kırmızı:** Doğal ve kimyasal madde karışımı ürün.
- **Siyah:** Tamamen kimyasal ürün

## Yorum

Diş macunu içindeki flor kapsamına göre, ilaç kapsamında ele alınması ve içindeki doza göre irdelenmesinin yapıldığı da bir gerçektir. Beyazlatıcılar gibi birçok faktörler nedeniyle sizin dişinize uygun olanın seçilmesi uygundur. Bunun tercihini de uzmana bırakın, kendi Diş Hekiminizden öneriler alınız. Tercihim, her seferinde farklı yapıda, içerikteki diş macununu kullanmaktır.

## 2) Flor Kapsamı

Flor genellikle su ve sıvı içeceklerden aldığımız bir maddedir. İçilen suyun Flor düzeyine göre yaklaşım yapılmalıdır. Yumuşak suların bu sorunları olmaktadır. Dolayısıyla mavi doğal suların içeriğine bakılmalıdır. Beyaz kapaklı içecek suları revers/ters ozmos ile elektrolitleri dengelenmiştir. Maden sularında da içerikler yine farklıdır, içme suyu kapsamında değildir. Pembe kapaklı olanların içine maddeler konulmuş, sert içimi olmasına karşın daha sağlıklıdır. İçine, kalsiyum, magnezyum ve dengeli flor vardır.

Flor genel bilgi olarak bakıldığına, günde, 1-2ppm, özellikle çocuklarda alınması öğütlenir. Ancak erişkinlerde de 2-3ppm civarında alınması öğütlenir. Florun 2ppm üstünde dişlerde lekelenme yapabildiği ve sorunlara neden olabildiği, eklemlerde kireçlenme yaptığı da bazı alanlardaki çalışmalarda da (Eskişehir’de Karacaören’de) gösterilmiştir. Burada içilen su ve sıcaklık boyutu ile alınan flor oranı olayı tanımlamaktadır. Eskişehir Kalabak suyunda 0,3ppm flor olması ile bu düzeyin düşük olduğu ve ek flor desteği gerektirdiği düşünülebilir ama bunun 0,7ppm oranını aşmaması da bir öneridir. İçilen su oranına bağlı olmaktadır ve 1ppm aşmaması önerilmektedir. Kısaca bölgeye, içilen suya göre uyarlanmalıdır.

Diş macunlarındaki Flor oranı yüksektir ve çocuklar için bu dozun zararlı olabileceği vurgusu nedeniyle çocuklarda kullanılmaması vurgusu da bulunmaktadır. Yeşil bantlı olanlar sıklıkla tercih edilmektedir.

## 3) Ağız/Diş Temizliği Kâğıdı/Dental Wipes

Dişlerin temizliği açısından temizleme bezi/kâğıdı da bulunmaktadır. Özellikle seyahatlerde, uçak içinde yararlı olmaktadır. Fırçalama olanağı olmaması durumlarında etkindir. Bebekler ve çocuklara da uygun olanlar bulunmaktadır.

## 4) Ağız temizleme Solüsyonları

Ağız içindeki yaralar, sorunlar, ağız kuruluğu ve dişlerin arasındaki kalan artık gıdaların temizliği açısından önemlidir. Diş Fırçalama ile birlikte kullanılması önemlidir.

## Diş Macunları, diş temizleme kâğıdı, diş yıkama suyu/solüsyonu



**Şekil 7:** Diş macunu, temizleme bezi ve solüsyonları diş fırçaları ile birlikte tamamlayıcı olmaktadır

Tercih, diş fırçalama sonrasında ağıza az bir su alarak, gargara yapmak ve dişleri tam temizlemeye çalışmaktır. Daha sonra ağız yıkanmadan, bu sıvının atılması yeterli olabilecektir. Ağız kokusu açısından da faydalı ve katkılı olabilmektedir.

### 5) Çocuklara Set

Çocuklara hem yumuşak diş fırçası hem onlara uygun macun ile albenili görüntü ve zaman ayarı açısından önemli bir settir. Onlarca çocuğa satın alıp, hediye etmekteyim.

Çocuklara diş fırçalama sevdirmelidir. Bunun için, her markete gidince, yanımda bir çocuk varsa, diş fırçalarının olduğu kesime giderek, onların sevdiği renkte almaktayım. Burada püf noktası, çocuklar birden fazla seçeceği için, tüm seçtiklerinin hepsini almak olmaktadır. Çocuklara değişim boyutu kazandırılmalıdır.

Ayrıca macun seçerken de beğendiği tadı seçmelidir.

Sakız seçerken de diş faktörü vurgulanarak alınmalı, şekersiz olanlar tercih edilmelidir. Nane tadını çocukların sevmediği de unutulmamalıdır.

### Çocuklar için hazırlanan diş seti



**Şekil 8:** Çocuk Seti

### 6) Diş Kaşıma (Şekil 9)



**Şekil 9:** Bebeklerde diş kaşıyıcı

**Şekil 10:** Püskürtme ile temizlik

Bebeklerin diş sürmeleri sırasında diş etlerinin kaşındığı bilinmekte ve parmakları ile emerken kaşındığı da gözlenmektedir. Bu açıdan kaşıma aparatlarının faydalı olduğu, yumuşak ve zorlamalı olmadan kullanılması ile, söylenebilir.



## 7) Diş Yıkama Makinesi (Şekil 10)

Su damlayarak mermerleri aşındırdıkları ve hatta yüksek basınç ile mermer kesiminde kullanıldığı bilinmektedir. Burada da dişe uygun bir basınçlı su ile diş temizliği yapılabileceği dikkate alınmalıdır. Bunun özellikli olması bu makinelerin pahalı olmasının bir gerekçesi olmaktadır.

## 8) Sakız

(Colgate.com.tr) Şekersiz sakızlar dişlerinizin temizlemeye yardımcı olabilir. Dişleriniz üzerindeki yemek kalıntılarını kaldıracığı için diş çürüklerini önlemeye yardımcı olabilir.

Buna karşın, eğer dişinizde sorunlar var ise, çürük olması durumunda sakız sorunları ve semptomları arttırabileceği de unutulmamalıdır.

## 9) Yiyecekler

Bazı yiyeceklerin diş temizliğinde yararlı olduğu belirtilerek, özellikle elma yemenin önemi ortaya çıkarılmaktadır. Ayrıca bazı besinlerde önemli olarak vurgulanmaktadır. Bu konuda ek bilgi sunulacaktır.

## 10) Fırçaların, fırça uçlarının yıkanması

Diş fırça yıkanması ile içindeki macun ve artıkların tam uzaklaştırılması ciddi bir temizlik gerektirebilir. Bu açıdan diş fırça uçlarındaki kılların tahribi söz konusu olabilir. Bu açıdan kılların tahrip edilmemesi, birçok açıdan suyun fırçanın arka tarafından akıtılması önerilmektedir.

Diş Fırça uçları açısından da yuvarlak ucun girdiği yerden suyun akıtılması daha faydalı olabilecektir.

Temelde her bir uç, iki günde bir kullanılmalı, kuruması sağlanmalıdır. Temel olarak bir kişinin en az 4 fırçası/fırça ucu olmalı ve her seferinde değiştirilmelidir. Kurumadan kullanılmamalıdır.

### Fırça ve fırça ucu yıkanması



Şekil 11: Diş fırçası ve fırça ucu temizliği

### Fırça ve fırça ucu değişimi



Şekil 12: Diş fırçası ve fırça ucu değişimi

## 11) Fırça ucu değişimi

Fırça ucu, indikatör ile renk değişimi olmakta, buna göre değişim önerilebilir. Ancak 3-6 ay olarak değişim önerilmekte ise de 2 ayda bir değişim önerilmektedir. 4 fırçanız olur ise ve her seferinde farklı kullanım yapılması ile bu süreç 6 aya çıkabilir.

## 12) Diş İpi

Diş ipi uygulaması, diş fırçalaması ile alternatif olarak düşünülmemelidir. Diş fırçasının ulaşmadığı yere diş ipi ulaştığı için, diş ipi kullanılması mutlak gerekli görülmelidir.

## Diş ipi



Şekil 13: Diş ipi etkin kullanılmalıdır

# Bilgi Sorgulaması

## 1) Diş fırçası (Wikipedia)

Diş fırçası, diş etlerine Dil temizlemek için kullanılan bir [ağız hijyeni](#) aracıdır. Ağız alanlarında ulaşmak zor temizlik kolaylaştıran bir [kolu](#) üzerinde tipi sıkıca kümelenmiş [kollar](#) bir başkanı oluşur. Diş fırçaları farklı kil dokular, boyut ve formları ile kullanılabilir. Çoğu [diş hekimleri](#) tavsiye beri zor kabardı diş fırçası [diş minesini](#) zarar verebilir ve [eti tahriş](#) yumuşak bir diş fırçası kullanarak. <sup>[1]</sup>

### Türleri diş fırçası

#### Elektrikli diş fırçası



Çeşitli elektrikli diş fırçası başkanıları

#### Diş fırçaları sıkıntı

Dişler, kötü ağız hijyeni de dahil olmak üzere çeşitli faktörler tarafından aynı zamanda yanlış ağız hijyeni tarafından zarar görebilir. Özellikle hassas dişler, Dentin ve diş etleri zarar-edilmek var olmak önlemek doğru fırçalama tekniği de dahil olmak üzere çeşitli önlemler<sup>[36]</sup> tarafından için.

Yatay olarak diş fırça seçmek çok aşındırıcı, değil bir diş macunu için diş karşı çok sert açmamayı, boyunlarını üzerinde<sup>[37]</sup> değil girecek ve asitli yiyecek veya içecek tüketimi sonra en az 30 dakika beklemek faydalıdır fırçalama önce. <sup>[36]</sup> <sup>[38]</sup> fırçaları plak daha verimli bir şekilde azaltmak ancak diş ve diş eti daha stresli sert diş; bir orta yumuşak diş fırçası olarak artık bu temizlik bir süre kullanılarak temizlik sonucu ve dişeti ve diş sağlığı arasında en iyi uzlaşma için puan. <sup>[39]</sup>

[Londra'daki College Üniversitesi](#) tarafından yapılan bir çalışma tekniği ve şirketler 10 Ulusal diş dernekler, diş macunu ve diş fırçası tarafından verilen frekans fırçalama ve diş ders kitapları tavsiye tutarsız olduğunu ortaya koymuştur. <sup>[40]</sup>

#### Hijyen ve bakım

- Bu genel hijyenik endişeleri yanı sıra bu yana genellikle nakle engel hastalık bulaşma riski diş fırçaları başkanı ile paylaşmak için kan, [Hepatit C](#) gibi tarafından tavsiye edilmez. <sup>[41]</sup>
- Kullanımdan sonra diş fırçası suyla durulayın, sakın ol ve kuru diş fırçası izin önerilir.
- Bükülmüş ve yıpranmış kollar bir diş fırçasının verimliliği temizlik azalma neden. Bu nedenle (kabaca 6-16 hafta sonra) giyimelidir görüntülendiği zaman için yeni bir değiştirmek için tavsiye edilir. <sup>[alinti gerekli]</sup>

## Yorum

Diş Fırçalama tecrübe isteyen ve her bireyin dişine göre yapılmasına gerek duyulan bir işlemdir. Bu açıdan öneri bireyin kendi Diş Hekiminden alınmalıdır.

## 2) TAŞLARI (<http://www.saglikvakti.com/dis-taslari-nedenleri-sonuclari/>)



Uzun zaman dişlerinize bakım yapmadınız ve bir ara dilinizin, ağzınızda, dişlerinizin etrafında pütürümsü bir şeye takıldığını hissettiniz. Aynaya baktığınızda dişlerinizin kenarlarında, alt ya da üstlerinde beyaz ya da sarımsı küteller olduğunu gözlemlediniz. Bu şekilde bir karşılaşmadan sonra dişlerinizi fırçaladınız ve dişetlerinizin kanadığını gördünüz. İnsanlar genelde [dış taşları](#) ile bu şekilde tanışır.

### Sponsorlu Bağlantılar

**Tartar** ya da **Kalkülüs** olarak da isimlendirilen diş taşları, kişinin ağızda kanamalar, ağız kokusu, diş eti iltihaplanmaları ve bunun sonucu olarak diş eti çekilmesi, daha da ileri düzeyde diş eti iltihabı da gelişmişse söz konusu dişin kaybına kadar götüren sonuçlara neden olmaktadır. Bu gibi sonuçlara neden olan diş taşları, kişiyi doktora muayene olmaya zorunlu hale getirmektedir. Diş taşları, erken önlem alınmadığında kişide, [diş eti hastalıklarına](#) yol açarak artan maliyetli tedaviler, psikolojik sorunlar ve sosyal hayatta problemlere neden olmaktadır.

Yazımızda bu kadar öneme haiz olan diş taşlarının oluşum nedenleri ve tedavisi hakkında bilgi vereceğiz. Faydalı olmasını temenni ediyoruz.

### DİŞ TAŞLARI NASIL OLUŞUR?

**Sağsız dişler** diş taşlarının oluşumunda önemli rol oynar. Bu bakımdan dişlerin temizlenmemesi sonucunda temizlenmeyen dişlerde yemek sonrası artık maddeler birikir. Bu artık maddeler, tükürüğün yapısında bulunan kireç parçacıkları ve bakteri plağı ile reaksiyona girerek, dişlere iyice yapışır ve taş oluşumuna neden olur. Diş plağının bir gramı, ortalama **500 farklı türden** oluşan yaklaşık **200 milyar bakteri** ihtiva etmektedir. Bakteriler hem yemek artıkları ile beslenir hem de daha da büyük oranda yemek artıklarını sindirmeye çalışan tükürükteki enzimlerin etkinliği ile oluşan metabolik ürünlerden beslenir.

### Sponsorlu Bağlantılar

Bir insanda, dil altı, çene altı ve kulak önü tükürük bezlerinden yaklaşık olarak **günde 5 litre** kadar tükürük salgılanmaktadır. Bu tükürük bezlerinin ağıza açıldığı kanalların önünde bulunan dişlerde yani, en çok alt çenede, iç tarafta ve üst birinci azılarda diş taşları sıklıkla görülmektedir.

Özette tartar, tükürükteki minerallerin (**kalsiyum tuzları**) ve plakların bir ürünüdür. Diş taşına, herkesin zannettiği gibi sigara neden olmamaktadır. Sigara, beyaz ya da sarı olan diş taşlarının rengini koyulaştırıp daha da belirgin hale dönüştürmektedir.

Diş taşlarına sadece bakteri plağı, tükürük ve yemek artıkları neden olmayabilir. Diş taşlarının meydana gelmesinde aileden gelen bir meyil ve bağışıklık sistemi zayıflığı da neden olmaktadır. Kişinin bağışıklık sistemi ne kadar kuvvetli ise diş ve diş eti hastalıklarına yakalanma ihtimali o kadar düşüktür.

### DİŞ TAŞLARI NASIL İLERLER? SONUÇLARI NELERDİR?

Diş taşları, ilk önceleri hafif ve sinsi bir şekilde diş aralarını, daha sonraları ise ve en önemlisi diş eti bölgesini kaplayarak ilerler. Bu ilerleme dişlerde kanama ve ağız kokusu (**halitozis**) ile belirti verir. Diş taşları [ağız kokusu nedenleri](#)nden en önemlisidir. Daha da ileri düzeyde diş etleri iltihaplanır, şişer ve koyu kırmızı bir yapı olarak kendini belli eder. Hızlı ilerleyen bu durum, diş bakımsızlığı devam ettiği sürece, yan taraflarda bulunan dişlere de sıçrayarak iltihaplanma (**enflamasyon**) başlatır.

Tartarlar her zaman ağrılı olmayabilir. Ağrı olması aslında faydalı bir işarettir. Bu işaret dişlerde bir sorun olduğunu size anlatır. Kişi, kendi ile ilgilenmediğinde, bir süre sonra geçer diye aldırış etmediğinde ya da ağrı oluşmadığında diş eti çekilmesi ilerler, dişin etrafındaki diş destek veren kemik doku erir, eriyen kemik doku diş destek veremez. Sonuçta bir elmayı ya da ekmeği ısırdığınızda dişiniz yerinden koparak çıkar. Diş kayıpları kaçınılmaz olur. Maliyetli bir süre sizi beklemektedir.

### DİŞ TAŞLARININ TEDAVİSİ NASILDIR?

Aslında tüm diş, diş eti ve ağız problemlerinin tedavisi ucuz ve oldukça basittir. Yapılacak olan günde 3 kere uygun bir şekilde yani alt çene aşağıdan yukarı, üst çene ise yukarıdan aşağı doğru olacak şekilde fırçalanmalıdır. **Dişler fırçalanırken dil yüzeyin fırçalanması dildeki bakterilerin yok edilmesi açısından önemlidir.**

Ağız ve [diş bakımı](#)nda misvakın önemli rol oynadığının da altını çizmek istiyoruz. Misvak yapısındaki lifler, sodyum bi karbonat iyonları ve ağız içi pH derecesinin aynı olması sayesinde diş, diş eti ve ağzınızın bakımını yapar, **ağız kokusunu** önler, dişerinizin bembeyaz bir görünüme sahip olmasını sağlar. Dişlerin fırçalanmasında ulaşılması zor olan bölgelerin ara yüz fırçası ve diş ipleri ile temizlenmesi ihmal edilmemelidir.

Diş taşının oluşumunda geç kalınmışsa derhal bir diş hekimine muayene olup, diş taşlarını temizletmelisiniz. Diş taşları sert ve temizlenmesi zordur. Bu nedenle evde kendiniz temizleme gibi bir hata yapmamalısınız. Diş taşları genelde diş etinin de altına kadar girdiğinden, temizlenmelerinde **“gratuar”** ve **“küret”** özel aparatlara gereksinim duyulmaktadır. Temizleme işlemi sinirlere rahatsızlık verir ve kanamalı bir işlemdir. Diş taşları temizlendikten sonra dahi kişinin bünyesine göre kanama, sıcak ve soğuğa karşı hassasiyet devam edebilmektedir. Diş taşlarının temizlenmesini takiben 6 ayda bir kez mutlaka diş hekimine kontrole gidilmelidir. Dişeti ve diş taşında doktordan ziyade hastaya daha fazla görev düşmektedir.

### DİŞ TAŞLARINA İYİ GELEN BİTKİLER VAR MI?

Diş taşlarına **çilek** meyvesinin iyi geldiği bildirilmektedir. Diş taşlarında, çileğin eritici özelliği ön plana çıkmaktadır. **Koca yemiş** de diş dibi taşlarını eritme özelliğine sahiptir. **Yeşil çay** kullanımını her alanda olduğu gibi dişlerde de faydalı olduğunu söyleyebiliriz. Yeşil çay diş çürümelerini ve bakteri plağı oluşumunu engeller.

**C vitamini** eksikliği de dişetlerini hassaslaştırdığından, kuvvetli diş etleri ve kanamalara engel olunabilmesi için C vitamini alınmasına özen gösterilmelidir.

**Fosfor(P)** elementi de dişlerin yapısında yer aldığından diş sağlığı için önemli rol oynar. Bu nedenle fosfor bulunan gıdalardan özellikle balığın haftada bir kez olsun tüketilmesinde yarar görüyoruz. Buna ilaveten **kalsiyumun** bol olduğu süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi de sağlıklı dişler için gereklidir.

### Yorum

Yukarıda sunulan bilgiler, bireye uygun olmayabilir, bu açıdan bu bilgiler salt doğru veya salt yanlış olarak ele alınmamalıdır. Lütfen kendi Diş Hekiminize sorunuz.

### 3) Diş Taşı Temizliği için 7 Etkili Yöntem! ([sevma cağlayan](#))

(<http://www.pufnoktaları.net/dis-tasi-temizligi-evde-nasil-yapilir/>)

Diş taşı günümüzde halk dilinde diş tartarı olarak da ifade edilmektedir. Diş taşı birtakım bakterilerin dişlerde uzun süre birikerek, zamanla diş taşının sertleşmesiyle ortaya çıkan dişte oluşan sert yapılardır. Diş ve diş eti sağlığına önem vermeyen bireylerde diş taşı daha çok ve sıklıkla görülmektedir ama ağız ve diş sağlığına önem veren, düzenli olarak diş kontrolünü yaptıran bireylerde çok sık olmamakla birlikte, arada görülmektedir. Diş taşını engellemek için alınması gereken birtakım önlemler bulunmaktadır. Bu önlemler,

- Ağız içinde bulunan diş taşı oluşumunu engellemek için mümkün olduğu sürece diş ve ağız bakımına çok önem verilmesi gerekmektedir.
- Dişlerin her yemekten sonra, düzenli olarak diş fırçası ile mutlaka temizlenmesi gerekmektedir. Diş taşı oluşumunu engellemek için diş taşı temizleyici özelliği bulunan diş macunlarını tercih etmelisiniz.
- Diş fırçaları ne kadar donanımlı ve özellikli olursa olsun, dişlerin zor erişilecek kısımlarını tam olarak temizleyemezler. Diş fırçalarının dişlerde erişemediği kısımları diş ipi yardımı ile temizleyebilirsiniz. Diş doktorları diş ipinin her fırçalama sonrasında kullanılmasını tavsiye etmektedir. Çünkü dişte temizlenmemiş olan kalıntılar bakterilere ve sonrasında da diş rahatsızlıklarına neden olmaktadır.
- Diş taşı oluşumunu önlemek için yumuşak şeker ve dişe yapışan yiyeceklerin mümkün olduğu sürece az tüketilmesi gerekmektedir. Bu yiyecekler tüketildikten sonra mutlaka dişler diş fırçası ve diş ipi aracılığı ile iyice temizlenmelidir.

Bu önerileri günlük olarak uygulayarak diş taşının ortaya çıkmasını minimum düzeye indirebilirsiniz. Bu önerileri uygulamadığınız halde yine dişlerinizde diş taşı oluşuyorsa bu durumda mutlaka bir diş doktoruna gidip diş kontrolünüzü yaptırmamız gerekmektedir. Diş taşı oluşumunda evde bakım yapmak ve diş taşını temizlemek mümkündür ama diş doktorlarının diş temizleme işlemi için kullandıkları aletler, malzemeler daha kalıcı ve uzun vadede sonuç elde etmenizi sağlamaktadır. Diş doktorları diş taşı temizleme işlemini çok daha kısa sürede, ağrısız ve acısız bir şekilde gerçekleştirmektedir. Diş doktorları diş taşı temizleme işleminde genellikle anestezi kullanmazlar, çünkü ağrısız ve acısız bir işlemdir. Diş doktorları ultrasonik ve periodontal cihazlar kullanarak dişte bulunan diş taşını tamamen temizlerler. Diş tartar temizleme işleminden sonra diş taşının bir daha oluşmaması için, oluşsa bile bu süreci olabildiğince ertelemek için diş yüzeylerinde parlak yüzeyler oluşturur. Diş taşı temizleme işleminden sonra birey diş ve diş eti bakımına, temizliğine çok fazla önem vererek, diş taşının tekrar ortaya çıkmasını engelleyebilirler.

Evde Diş Taşı Nasıl Temizlenir?

Diş temizleme işlemi için diş doktoruna gidebilirsiniz ya da evde kendi imkanlarınızla, doğal yöntemlerle diş taşını temizleme imkanına sahip olabilirsiniz. Diş taşı genellikle diş ve diş eti temizliğinin düzenli olarak tam yapılmaması, bu işlemin çok önemsenmemesi nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Evde kendi imkanlarınızla diş taşını temizleme işlemi için uygulayabileceğiniz birkaç yöntem vardır. Evde diş taşı temizlemek için yapmanız gereken uygulamalar şunlardır,

#### 1. Düzenli Olarak Dişlerinizi fırçalayın

Diş ve diş eti temizliği için her gün düzenli olarak dişlerinizi fırçalamamız gerekmektedir. Hem diş taşı oluşumunu engellemek için hem de oluşan diş taşının temizleme işleminin ardından tekrara ortaya çıkmaması için dişlerinizi düzenli olarak fırçalamamız gerekmektedir.

#### 2. Karbonat Kullanın

Diş taşının evde temizlenmesi için uygulanacak yöntemlerden biri karbonat kullanımınıdır. Diş taşını temizlemek için bir yemek kaşığı karbonata bir tutam tuz eklemeniz gerekmektedir. İlk olarak diş fırçasını çok az ıslatın ve bu karbonat karışımına sürünüz. Karışımı sürdüğünüz diş fırçası ile dişlerinizi çok bastırmadan, hafif bir şekilde fırçalamanız gerekmektedir. Aksi durumda diş ve diş etiniz tahriş olarak, kanamasına neden olabilirsiniz. Karışımı sürerek diş fırçasıyla fırçaladığınız zaman dişlerinizde bulunan diş taşı temizlenecek ve daha temiz dişlere sahip olma imkanınız olacak.

#### 3. Florürlü Diş Macunu Kullanın

Piyasada diş ve diş eti temizliği için satışı yapılan birçok markanın diş macunu bulunmaktadır. Bu diş macunlarından özellikle florürlü olanları tercih etmenizi diş doktorları önermektedir. Çünkü florür diş minesini daha çok güçlendirmektedir. Florürlü diş macunu aynı zamanda asitli ve şekerli yiyeceklere karşı da tam koruma sağlamaktadır. Florürlü diş macunu diş taşının ortaya çıkmasına neden olan bakterileri yok ederek mineral tabakasını inceltme açısından etkili bir rolü vardır.

#### 4. Portakal Kabuğu

Diş taşını evde temizleme yöntemlerinden biri portakal kabuğudur. Bu yöntemi uygulamak için ilk olarak dişlerinizi portakal kabuğu ile ovalamanız gerekmektedir. Dişlerinizi portakal kabuğu ile bir süre ovaladıktan sonra ağızınızı bir gece boyunca yıkamamanız gerekir. Sabah uyanığınız zaman ağızınızı yıkayabilirsiniz. Evde diş taşı temizleme yöntemi ile dişlerinizde oluşan diş taşını, plak oluşumunu ve bakterilerin oluşmasını, dişte birikmesini önleyecektir. Portakal kabuğu ile dişinizi temizlediğinizde aynı zamanda dişleriniz doğal bir şekilde beyazlayacaktır.

#### 5. Susam Çiğneme

Evde diş taşı temizlemek için uygulayabileceğiniz bir diğer yöntem ise, susam çiğneme yöntemidir. Bu uygulamayı gerçekleştirebilmek için ilk olarak bir avuç dolusu susamı çiğnemeniz gerekmektedir. Bu uygulamada önemli olan kısım susamı çiğneme, susamı yutmamız gerekir. Susam ağızınızdayken dişlerinizi diş fırçası yardımı ile fırçalayın ardından tükürün. Bu yöntem ile dişlerde bulunan diş taşını kolay bir şekilde temizleme işlemi gerçekleştirebilirsiniz.

#### 6. İncir

Evde diş taşı temizleme işlemi için ilk olarak tek seferde üç ya da dört tane inciri ağızınıza atın. Ağızınıza attığınız incirleri yavaşça çiğnemeye başlayın, bu yöntem ile sizin tükürük salgınızın miktarı hızla artarak diş taşı ve plak oluşumunu engelleyecektir.

#### 7. Sert Sebze ve Meyve Tüketin

Sebze ve meyveler insan vücudu için gerekli mineral ve vitaminlerin belirli bir oranda bulunmasını sağlar, insan vücudu için gerekli olan mineral ve vitaminler olması gereken oranın altına düştüğünde birtakım rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Evde diş taşı temizleme yöntemlerinin arasında yemeklerden sonra yenilebilecek olan bir dilim kereviz, havuç ya da elma gibi sert meyve ve

sebzelerin çiğnenerek yenmesi sonucunda dişlerde bulunan artıklardan, plaklardan ve diş taşından kolaylıkla kurtulabilirsiniz. Sert sebze ve meyvelerin çok çiğneyerek yenmesi aynı zamanda diş etini de kuvvetlendirici bir etki oluşturacaktır. Baharatlı yiyecekleri de tükettiğinizde aynı sonuçla karşılaşabilirsiniz, baharatlı yiyecekler de diş taşının temizlenmesi ve dişlerin güçlenmesi açısından çok faydalı besinlerdir.

### Yorum

Dişiniz size özgündür ve kendi Diş Hekiminiz dışındaki önerileri geçerli kabul etmeyiniz. Örneğin, incir şekerli olduğu için ağzınızda diş çürüğünü arttırabilir ve eğer kavite varsa, içine kaçan incir çekirdeği nasıl çıkarılacaktır veya diş arasına giren incir çekirdeği nasıl çıkarılabilir bir düşünün.

Karbonat yine ağızda mantar ürememesi açısından faydalı olabilir ama doğrudan önerilmesi sakıncalı olabilir.

### 4) Diş Taşı Temizliği Neden Önemlidir? (<https://evdesifa.com/evde-dis-tasi-nasil-temizlenir/>)

Diş taşının düzenli olarak dişlerden temizlenmesi gerekmektedir. Diş taşının temizlenmesi diş ve diş eti sağlığı için çok önemlidir. Diş taşının düzenli olarak temizlenmemesi nedeniyle dişlerle ilgili birtakım rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Bu diş rahatsızlıklarının önüne geçmek için diş taşını düzenli olarak evimizde temizlemeliyiz ya da diş doktoruna giderek de temizlenmesi mümkündür. Diş taşı temizliği şu açılardan önemlidir. Bunlar,

- Diş çürüklerini önler. Diş taşı ortaya çıktıktan sonra dişlerin her yüzeyini detaylı bir şekilde fırçalamak çok zordur. Diş fırçalama işleminde karşılaşılan bu sorun nedeniyle diş ipi ve diş fırçası dişin her yerine ulaşamaz ve bazı kısımlar temizlenemez. Temizlenmemiş olan bakterilerin asitleri diş minesini oyarak, diş kaybına neden olmaktadır.
- Diş eti hastalıklarını engeller. Diş taşının düzenli olarak temizlenmesi diş ve diş eti sağlığı için çok önemlidir. Özellikle diş eti ve diş arasında ortaya çıkan diş taşları diş eti için büyük bir sorun oluşturmaktadır. Diş taşının diş ya da diş etinde ortaya çıkması bakterilerin daha çok üremesini ve çoğalmasını kolaylaştırır. Diş eti iltihabı olan jinjit gibi hastalıklara ortam hazırlamış olur. Diş etinde oluşan bu iltihap ilerler, diş etinin şişmesine, çekilmesine, diş kaybına ya da diş kemiği iltihabına neden olur.

### Yorum

Diş taşınız varsa, bunu sert fırça ve kendiniz temizleme yerine, Diş Hekiminize gidip temizletmeli ve önerilerini almalısınız. Sakın kendiniz diş taşlarınızı temizlemeye kalkmayın. Diş etine en azından zararınız dokunur, zedeleme olanağınız yüksektir.

## Son Söz

Diş temizliği konusunda oldukça fazla malzeme ve cihaz olması yanında, teknolojik olarak devamlı değişim ve gelişim içindedir. Diş Fırçaları ve fırça uçlarındaki değişime ayak uydurmanın zor olduğu, piyasada olanlara göre yapılanmanın yeterli, dengeli ve size uygun olduğu anlamını taşımamaktadır. Her birey önerileri, reklam ve piyasadaki almamalı, kendi diş hekimine göre kendisi için uygun olanları seçmelidir.

Yazar olarak çok çeşitli fırça cihazları ve fırça uçlarına sahip olmam ve bunları kullanmamın ötesinde, bu öneriyi de kendi Diş Hekimimden aldığımı da iletme zorundayım. Bir öğretim üyesi kişilik olarak mevcutları kullanarak tanımlamanın gerektiği görüşüm, kabul görmesi ile uygulanmıştır.

5 adet elektrikli diş fırçası cihazı olup, bunları aktif kullandım. Yeni bir teknoloji cihaz piyasaya çıkması ile alıp deneyeceğimi söyleyebilirim.

Şimdi hedefim su ile temizleme cihazı ile beceri kazanmayı düşünmekteyim.