

DİŞ FIRÇALAMADA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR



DİŞ FIRÇALAMA TEKNİKLERİ: AĞIZ SAĞLIĞINIZI KORUYUN!

İşte dişlerinizi etkili bir şekilde fırçalamak için izlenmesi gereken temel adımlar:

1. Diş Fırçası Seçimi: Orta sert kıllara sahip bir diş fırçası kullanabilirsiniz.
 2. Diş Macunu Kullanımı: Bezelye büyüklüğünde diş macunu uygulayınız.
 3. Açı ve Pozisyon: Diş fırçasını diş etlerine 45 derece açıyla tutunuz.
 4. Fırçalama Hareketleri: Sert fırçalamaktan kaçınınız.
 5. Yüzeyleri Kapsama: Dilinizi de fırçalamayı unutmayınız.
 6. Fırçalama Süresi: En az iki dakika boyunca dişlerinizi fırçalayınız.
 7. Diş Hekimi Kontrolleri: Düzenli diş kontrolleri yaptırarak ağız sağlığını koruyunuz.
- Bu adımları takip ederek diş sağlığını geliştirilebilirsiniz ve ağız hijyeninizi koruyabilirsiniz.



Yenipınar Mahallesi 308
Sokak No 7/1
(Esnaf Kefalet
Kooperatifi Karşısı,
Evkur Karşı Sokak)
MERKEZ / ADIYAMAN



DT. MEHMET HAMURCU

+90 (536) 529 9730

info@mehmethamurcu.com.tr