



Ağız kokusu için bunu deneyin

Sağlık

Sağlık konusunda kulaktan dolma bilgilerle hareket etmek ve uzmanların önerilerine uymamak çoğu zaman bizi sağlığımızdan ediyor. Özellikle ağız ve diş sağlığı konusunda sınıfta kalan ülkeler arasında Türkiye ilk sıralarda yer alıyor.

Doğru bildiğimiz yanlışlar ve çoğu zaman önemsenmeyen detaylar ağız ve diş sağlığımızın bozulmasında büyük rol oynuyor. Dt. Hacer Esved Alireisoğlu, ağız ve diş sağlığında sık yapılan hatalar hakkında bilgi verdi.

Yemeklerden Hemen Sonra Diş Fırçalamayın

Yemeklerden hemen sonra dişleri fırçalamak besinlerdeki asitlerin ağızda dağılmasına neden olduğu için dişleri zayıflatıyor. Dişleri yemeklerden en az bir saat sonra fırçalamak daha uygun.

Diş Macununu Islatmayın

Diş macununun bilinen aksine suyla ıslatılmaması gerekir. Islanan diş macunu etken maddesini kaybeder. Diş macunu leblebi tanesi büyüklüğünde kullanılmalıdır. Unutmayalım ki; diş macunu sadece diş fırçalamayı kolaylaştırıcı bir ajandır.

'Ne Kadar Uzun Süre Fırçalarsam O Kadar İyi' Diye Düşünmeyin

Diş temizliği hakkında bilinen yanlışlardan biri de dişleri uzun süre ve sert şekilde fırçalayarak daha çok bakteri öldürüldüğü inancıdır. Yapılan araştırmalar iki dakikayı aşan fırçalamanın daha çok bakteri öldürmediğini gösteriyor. Dişlerin günde en az bir kez iki dakika süreyle çok sert

olmadan fırçalanması ve diş ipi kullanımıyla ideal bir diş temizliği sağlanabilir. Sigara, çay ve kahve tüketimi fazla olanlarda meydana gelen dil pası kokuya neden olabilir. Bu durumda dişler fırçalandıktan sonra dili de fırçalamak gerekir.

Artııcı Gıdalar Tüketin

Doğal diş fırçası olarak bilinen elmanın yanı sıra çiğ havuç, patlamış mısır ve kereviz özellikle yemek aralarında tüketildiğinde mekanik bir temizlik sağlayacaktır.

Elma Sirkesiyle Gargara Yapın

Sabahları elma sirkesiyle gargara yapın ve sonra dişlerinizi fırçalayın. Sirke, lekelerin yok olmasına, dişlerinizin beyazlamasına ve dişetlerinizdeki mikropların ölmesine yardım eder.

Ağız Kokusu İçin " Kahve Çekirdeği" Çiğneyin

Ağız kokusu gündelik yaşamda insanı sosyal ve psikolojik olarak etkileyen bir rahatsızlıktır. Kötü ağız kokusu, hem kişiyi etkiler hem de çoğu zaman mahçubiyete sebep olur. Ağız boşluğunda yaşayan bakterilerin artıkları olan sülfürlü bileşikler kötü kokuya yol açar. Kahve çekirdeği çiğnemek bu sülfür bileşenlerini ortadan kaldırır.

Keyifli Bi Keşif " Kakao"

Kakao çekirdeğindeki antibakteriyal içerik nedeniyle, çikolata dişlere zarar vermiyor. Şekerlemeler ise dişlerin baş düşmanı. Meyve sularındaki asit ise her türlü dişe zararlı. Aynı şekilde laktoz içeren süt de, diş çürüklerine yol açıyor.

Yemeği Peynirle Sonlandırın

Meyve suları, tatlılar, sert kıvamlı şekerler, karamel, muz gibi yiyecekler dişlerde çürük oluşturma riskini artırıyor. Tatlı yedikten sonra süt, ayran içmek ve peynir yemek, şekerin ve ortaya çıkan asidin zararlı etkilerini önler. Ph seviyesini kontrol ettiğinden dişler için koruyucu kalkan oluşturur.