

FDI Diş Fırçalama Konsensus Raporu

İstanbul Dişhekimleri Odası tarafından
bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır.

2025

Diş fırçalama için en iyi zamanlama, sıklık ve süre nedir?



ÖNERİLER:

DİŞLERİNİZİ NE ZAMAN FIRÇALAMALISINIZ?

Hem yetişkinler hem de çocuklar yatmadan önce ve gün içinde en az bir kez daha dişlerini fırçalamalıdır.

DİŞLERİNİZİ NE SIKLIKLA FIRÇALAMALISINIZ?

Hem yetişkinler hem de çocuklar için günde en az iki kez diş fırçalamaları ve gerektiğinde yardım sağlamaları önerilir.

DİŞLERİNİZİ NE KADAR SÜRE FIRÇALAMALISINIZ?

Hem yetişkinler hem de çocuklar için, tüm yüzeylerin etkili bir şekilde temizlenmesini sağlamak için dişleri yeterince uzun süre fırçalamak önemlidir. Bu, diş sayısına bağlı olarak genellikle yaklaşık iki dakika sürer.



Çocuklarda diş fırçalama: ne zaman başlamalı ve ne kadar süreyle denetlenmelidir?

ÖNERİLER:

ÇOCUKLARINIZIN DİŞLERİNİ FIRÇALAMAYA NE ZAMAN BAŞLAMALISINIZ?

İlk diş ortaya çıkar çıkmaz çocuğunuzun dişlerini temizlemeye başlayın. Başlangıçta yumuşak bir diş fırçası veya bez kullanın. Bez kullanıyorsanız, arka dişler içeri girdiğinde diş fırçasına geçin.

ÇOCUKLAR DİŞLERİNİ FIRÇALARKEN KAÇ YAŞINA KADAR GÖZETİM ALTINDA TUTULMALIDIR?

Kendi başına iyi yapana kadar çocuğunuzun diş fırçalamasına yardım etmeye veya izlemeye devam edin.





Diş fırçalamadan önce/sonra durulamalı veya tükürmeli misiniz?

ÖNERİLER

Doğru miktarda florürü ağızda tutmak için, fırçaladıktan sonra fazla diş macununu tükürün. Su ile durulamaktan kaçının.

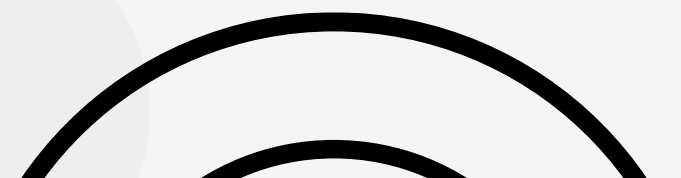
Küçük çocuklar, fırçalamadan sonra fazla diş macununun tükürülmesini sağlamak için yakın gözetime ihtiyaç duyarlar.

Fırçalama tekniğinizi etkileyen el becerisi konusunda biraz zorluk çekiyorsanız, fırçalamadan önce ağızınızı suyla çalkalamak yiyecek artıklarını gidermeye yardımcı olabilir.

Tüküremiyorsanız, uygun miktarda diş macunu kullanın ve mümkünse, fırçaladıktan sonra ağız çevresindeki fazlalıkları gidermek için yardım isteyin.

AĞIZ GARGARASINI NE ZAMAN KULLANMALIYIM?

Ağız gargarası kullanıyorsanız, bunu dişlerinizi fırçaladıktan hemen sonra değil, uygun bir zamanda yapmak daha iyidir





Diş fırçası tipi

ÖNERİLER AĞIZ SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN EN ETKİLİ DİŞ FIRÇASI TİPİ NEDİR (ELEKTRİKLİ Mİ YOKSA NORMAL Mİ)?

Dişlerinizi ve diş etlerinizi normal veya elektrikli bir diş fırçası kullanarak düzenli olarak fırçalamayı unutmayın. Fırçalamanın ne kadar iyi çalıştığı, diş fırçasını nasıl kullandığınıza, normal mi yoksa elektrikli mi olduğuna bağlıdır.

EN İYİ DİŞ FIRÇASI KAFA TİPİ/ŞEKLİ NEDİR?

Yumuşak veya orta kıllı küçük bir diş fırçası kullanın, dokunun farklı markalar arasında değişebileceğini göz önünde bulundurun.

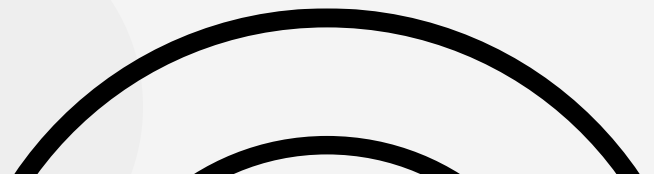
Fiziksel zorluklarla karşılaşırsanız, kavrama saplı diş fırçaları veya üç taraflı veya elektrikli diş fırçaları gibi özel uyarlamalar kullanmak sizin için yararlı olabilir



Diş aralarını nasıl temizleyebilirim?

ÖNERİLER:

Dişlerinizin arasını temizlemek için kullanılan cihaz, aralarındaki boşluklara bağlıdır. Diş arası fırçaları, tek püsküllü fırçalar ve diş ipi bu bölgeyi temizlemek için seçeneklerdir. Diş hekiminizin tavsiyelerine uyarak dişleriniz arasındaki boşluğa uygun ve etkili olanı seçin.



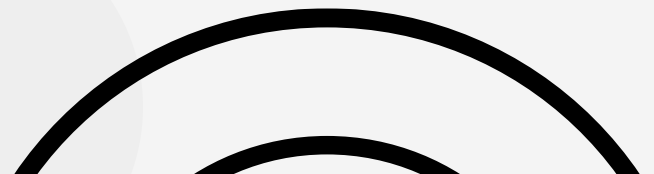
Ağız sağlığını korumak için en etkili diş macunu türü nedir?

ÖNERİLER FLORÜRLÜ Dİş MACUNUNUN EN ETKİLİ OLDUĞU KONSANTRASYON HANGİSİDİR?

Küçük çocuklar (0 ila 6 yaş) en az 1.000 ppm florür içeren florürlü diş macunu kullanmalıdır.

7 yaş ve üstü için 1.000 - 1.500 ppm florür içeren florürlü diş macunu kullanın.

Diş çürüğü nedeniyle çürüğü olan veya diş çürüğü riski daha yüksek olan kişiler için, daha fazla florür içeren (2800 ppm veya 5000 ppm gibi) bir diş macunu kullanmak bunları önlemeye yardımcı olabilir. Bu sadece yetişkinler ve 10 yaşın üzerindeki çocuklar için önerilir. Diş hekiminiz düzenli kontrolleriniz sırasında bunu kontrol etmeli ve konuşmalıdır.

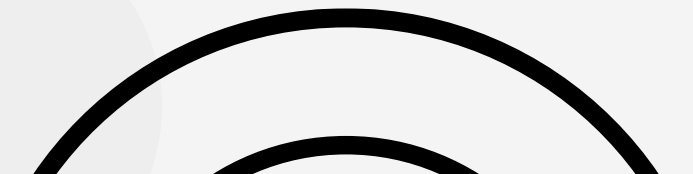




ÖNERİLER FLORÜRLÜ DİŞ MACUNUNUN EN ETKİLİ OLDUĞU KONSANTRASYON HANGİSİDİR?

Küçük çocuklar (0 ila 6 yaş) en az 1.000 10 yaş ve üzeri ve sabit apareyle ortodontik tedavi görenler için tedavi aşaması boyunca yüksek florürlü bir diş macunu kullanılması tavsiye edilir.

Siz veya çocuğunuz tatlara ve dokulara karşı hassassanız, hafif bir tada sahip bir diş macunu seçmek daha rahat olabilir. Hassasiyeti, nefes alma sorunları, yutma güçlüğü veya hafıza güçlüğü çekenler gibi bazı insanlar, daha az köpük üreten sodyum lauril sülfat içermeyen diş macununu daha uygun bulabilirler





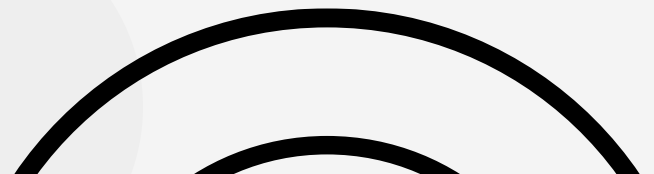
Diş fırçası nasıl saklanmalıdır?

ÖNERİLER

Dişlerinizi fırçaladıktan sonra diş fırçasını dik olarak saklayın ve kurumaya bırakın.

Her kullanımdan sonra, kalan diş macunu ve kalıntıları temizlemek için diş fırçanızı iyice duruladığınızdan emin olun.

Diş fırçalarını aile üyeleri arasında paylaşmamak önemlidir.





Diş fırçası ne sıklıkla değiştirilmelidir?

ÖNERİLER

Diş fırçanızı her üç ila dört ayda bir veya kılların keçeleştiğini veya yıprandığını fark ederseniz daha erken değiştirin.

Bir enfeksiyon veya hastalıktan kurtulduktan hemen sonra yeni bir diş fırçası almanız önerilir.

TEŐEKKÜRLER

İstanbul Dişhekimleri Odası tarafından
bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır.

2025