



1. Sağlık

Güzelce yemek yiyebilmek, konuşabilmek ve gülebilmek için sağlıklı bir ağız önemlidir. Ağızınıza iyi bakarsanız, ağrısız önlersiniz ve nefesiniz de temiz kalır.



3. Kontrole gitmek

Yılda en az bir kez diş hekimi, diş hijyenisti veya diş protezcisi gibi ağız bakım uzmanına gidin. Onlar dişlerinizde sorun olup olmadığını ve fazladan bakımın gerekli olup olmadığını görebilirler. Takma dişiniz varsa bile bunu görebilirler.



2. Bakım

Her öğünden sonra ağızınızı çalkalayın. Günde iki kez dişlerinizi fırçalayın. Bunu tercihen kahvaltıdan sonra ve akşam yatmadan önce yapın. Takma dişinizi her akşam yatmadan önce temizlersiniz.



4. Evde ağız bakımı

Kendiniz bir ağız bakım uzmanına kolayca gidemez misiniz? Sizi evde ziyaret edebilen ağız bakım uzmanları da mevcuttur. Bu web sitesinde daha fazlası okursunuz:
mondzorg.steffie.nl



**De Mond
niet Vergeten!**