

Bu yazı ve öteki yazıların kaynağı→

<https://kavramsalmakaleler.net.tr>

DİŞLERİMİZİ KORUYALIM

Çocuklara ve insanlarımıza dişlerini fırçalamak, tv'lerde tam ve doğru bir biçimde gösterilsin, çoğu zaman gösterilmiyor. Günde 2-3 kez diş fırçalamak gerekiyormuş gibi yokuş gösterilmesin. En uygunu, yatmadan önce bir kez fırçalamak. Bunu çoğu kişi söylemiyor, söylesin. Haftada bir, iki fırçalamak bile çok farkediyor. Ben engelli bir yakınımın dişlerini ayda bir ancak fırçalıyordum. O bile farkediyor. ***Ayrıca çocuklar ve insanlara, dişlerinin “tüm yüzeylerini”, diş etlerini geriye itirmeden fırçalayışları gerektiği; tv'lerde,... söylenmiyor, söylensin. Küçük kuru nohutun yarısı kadar diş macunu yeterlidir, fazlası zehirdir. Dişler fırçalandıktan sonra ağız 3 kere tam durulanmalıdır. Dişlerini her gece fırçalayamayanlar, ellerini sabunlayıp, parmak ucuyla, birazcık diş macunuyla, dişlerin ön bölümünü temizleyebilir. Böyle gargara yapabilir. Daha sonra fırçalayış olanağı oluncaya kadar idareten temizlik oluyor yani. Ağız yarası oluşmasını engelliyor. Diş araları ise arada bir diş ipiyle temizlenmeli. Plastik tutacaklı diş ipleri kolaylık sağlıyor.

Diş macunlarının birçoğu zararlı. Diş macunu ve diş fırçası markaları araştıralım. İnsanların; zarar etmeyip fayda eden markalardan uzun yıllar tecrübe edilmiş olanları, çevrelerinden ve yetkin-doğru-kuran insanı kişilerden soruşturuşlarını öneririm. Zehirli triklosan maddesi içermemeli. Bu zehirli maddenin, birçok diş macununda var olduğunu doktor söyledi. Birçok orijinal markanın sahtesinin çeşitli yerlerde satılışı yaygınlaşmasaydı. Orijinalini ay-ırt ediş yolunu araştıralım. Orijinalini

satan yerler bulalım. Eczanelerde, o diş macununun ince profesyonel baskılı ambalajısını arayalım. Hafif silik baskılı kopya ambalajlı olmasın. Ambalajdaki küçük yazılar bile profesyonel basılmış olsun. Kullandığımız ambalajlı ürünlerin genelinin orijinali, böyle ay-ırt edilebilir. Bir de aldığımız yer önemli, doğru(dürüst) olmalı.

Dişleri çürütmemek için esasen, sert şeker yememek, yapay tatlı yememek gerek. Asitli-asitsiz meşrubat içmeyiş gerek. Evlere yapay tatlı/sert şeker sokmayalım. Milletin dişlerini kırdırmak/çürütmek için bu zararlı şeyleri yaygınlaştırışa çalışmasınlar, aldanmayalım. Bunların yerine doğal-arı(temiz) meyve yiyelim.

Süt ürünlerinin, dişleri sarartışına, mikrop üretişine olanak vermeyelim. “Hayvan”sal ve fabrikasyon sözde besinlerden ay-rılalım. Doğal-arı(temiz) bitkisel çerçevde beslenelim.

Diş köprüsü, sağlam dişe zarar veriyor, yaptırmayalım, kalan dişleri koruyalım. Vida diş, çene kemiğine zarar veriyor, ciddi riske sokuyor, yaptırmayalım, kalan dişleri koruyalım. Nice yaşlı insanlar var, ağzında kalan 8-10 dişle idare ediyor, protez(damak) diş bile yaptırmıyor.