1- Ağzınızı temizleyin
2- Dişlerinizi fırçalayın
3- Diş ipi kullanın
4- Gargara yapın

Haftanın ilk günlerinde çocuklara sorular:

Bunların tamamını aranızda düzenli bir şekilde yapanlar varmı çocuklar ? El kaldırın
Günde bir defa dişini fırçalayanlar el kadırsın. Peki iki defa ? Üç defa ? Hiç fırçalamayanlarınız var mı ?

Unutmayalım ki:

" Çocukluk dönemi ağız ve diş sağlığı alışkanlıklarının geliştirilmesi için uygun bir dönemdir."
Değişime şimdiden başlayalım.

Haftanın son günü:
Diş fırcalama oranlarınız değişti mi ? Evet diyenler, hayır diyenler...el kaldırsın.

--
Dr. Nurhan İNCE

“Gelecek Halk Sağlığında”

[http://tbm.org.tr/kılavuzlar/](http://tbm.org.tr/k%C4%B1lavuzlar/)

<http://www.yesilay.org.tr/tr/haberler/detay/saglikli-nesil-saglikli-gelecek-yarismasi-basvurulari-basladi>

[cid:image001.png@01D1682D.9BAF50B0]