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://www.yesilay.org.tr/tr/haberler/detay/saglikli-nesil-saglikli-gelecek-yarismasi-basvurulari-basladi>  
  
[<cid:image001.png@01D1682D.9BAF50B0>]