

Oral Hijyen ve Fırçalama Teknikleri Nedir?

Çalışma Kağıdı

Oral hijyen, ağız ve dişlerin temizliğini ve sağlığını koruma uygulamalarıdır. Etkili fırçalama teknikleri ise dişlerin tüm yüzeylerini ve diş eti çizgisini nazikçe temizleyerek plak birikimini en aza indirmeyi amaçlar.

Sorular

1. Aşağıdaki fırçalama tekniklerinden hangisi genellikle önerilmez?

- A) Bass Tekniği
- B) Fones Tekniği
- C) Sirküler Hareket Tekniği
- D) Yatay Süpürme Tekniği

2. Diş fırçalama süresi ideal olarak ne kadar olmalıdır?

- A) 30 saniye
- B) 1 dakika
- C) 2 dakika
- D) 5 dakika

3. Diş fırçalama hangi sıklıkla yapılmalıdır?

- A) Günde bir kez
- B) Günde iki kez
- C) İhtiyaç duyulduğunda
- D) Haftada birkaç kez

4. Hangi diş fırçalama tekniği diş eti sağlığı için en uygundur?

5. Fırçalama süresi ne kadar olmalıdır?

6. Diş ipi kullanımı fırçalama kadar önemli midir?

7. Tanımla: Oral hijyenin temel amacı nedir?

8. Tanımla: Etkili diş fırçalama tekniği hangi açıyla başlamalıdır?

9. Tanımla: Fırçalama sırasında hangi hareketler kullanılmalıdır?

Cevap Anahtarı

1. D) Yatay Süpürme Tekniği — Yatay süpürme tekniği, diş minesine zarar verebilir ve diş eti çekilmesine neden olabilir. Bass, Fones ve sirküler hareketler genellikle önerilen tekniklerdendir.
2. C) 2 dakika — Ağızdaki tüm diş yüzeylerinin etkili bir şekilde temizlenmesi için ideal fırçalama süresi en az 2 dakikadır.
3. B) Günde iki kez — Optimal ağız hijyeni için dişler günde en az iki kez, sabah ve akşam fırçalanmalıdır.
4. 1. Diş fırçasını diş eti çizgisine 45 derecelik açıyla yerleştirin. 2. Kısa, nazik ve dairesel veya ileri-geri hareketlerle dişlerin dış yüzeylerini fırçalayın. 3. Aynı işlemi iç yüzeyler için de tekrarlayın. 4. Çiğneme yüzeylerini ileri-geri hareketlerle temizleyin. 5. Dilinizi de nazikçe fırçalayarak ağız kokusuna neden olan bakterileri uzaklaştırın.
5. Genel kabul gören süre, her bölge için yaklaşık 2 dakika olacak şekilde toplamda en az 2 dakikadır. Bu süre, tüm diş yüzeylerinin yeterince temizlenmesini sağlar.
6. Evet, diş ipi kullanımı fırçanın ulaşamadığı diş aralarındaki plak ve gıda artıklarını temizlediği için fırçalama kadar önemlidir. İkisi birlikte ağız hijyeninin temelini oluşturur.
7. Diş çürükleri, diş eti hastalıkları ve ağız kokusu gibi sorunları önleyerek ağız sağlığını korumaktır.
8. Diş fırçası, diş eti çizgisine 45 derecelik açıyla yerleştirilmelidir.
9. Kısa, nazik, dairesel veya ileri-geri hareketler kullanılmalıdır.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.