

## Ramazan'da diş bakımıyla ilgili sıkça sorulan sorular ve cevapları

### Oruçluyken diş fırçalanabilir mi?

Birçok âlime göre, hiçbir şey yutulmadığı sürece buna izin verilir (abdest sırasında ağıza su alıp geri tükürmeye benzer).

Bireysel sorular için aileler dinî rehberlere başvurabilirler.

### Ramazan'da diş bakımı neden önemlidir?

Tükürük azalması diş çürümesi ve ağız kokusu riskini artırır. Diş bakımı, çürükleri ve diş eti rahatsızlıklarını önler.

### Diş ağrınız varsa ne yapmalısınız?

Diş ağrısı bir sağlık sorunudur ve oruç sırasında da tedavi edilmelidir. Diş hekimine gitmek mümkündür ve faydalıdır.

## Ramazan'da da sağlıklı dişler için birlikte

Sorularınız için buradayız

Herhangi bir sorunuz veya öneriniz var mı?

Bizimle konuşun!

### Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e.V.

Fritschestraße 27-28

10585 Berlin

Tel.: 030/3640660-0

Fax: 030/3640660-22

Mail: [info@lag-berlin.de](mailto:info@lag-berlin.de)

Internet: [www.lag-berlin.de](http://www.lag-berlin.de)

### Sağlık Bölümü

### Diş Sağlığı Hizmetleri



Sağlıklı yaşam ağızda başlar – Ramazan'da da.

Çocukların diş sağlığını korumak için birlikte çalışalım.

## Ramazan'da da sağlıklı dişler

## Diş bakımı ve oruç - el ele



Landesarbeitsgemeinschaft  
Berlin zur Verhütung von  
Zahnerkrankungen  
(Gruppenprophylaxe) e.V.

## Ramazan'da diş bakımının önemi

- **Sağlığın korunması:** Ağız hijyeni diş çürüğünü, diş eti iltihabını ve diş ağrılarını önler.

- **Oruç sırasında meydana gelen değişiklikler:** Ağız daha az temizlenir, bu da diş çürümesi ve ağız kokusu riskini artırır.

- **Diş sorunlarının önlenmesi:** Düzenli diş fırçalama, çocukların diş ağrısı yaşamamasına yardımcı olur.

- **Dengeli beslenme:** İftarda, şeker dişlere zarar verdiği ve diş çürümesini teşvik ettiği için daha az tatlı tüketmek daha iyidir.

## Ramazan için diş bakımı ipuçları

Orucunuzu bozmadan dişlerinize nasıl bakım yapabilirsiniz?

### Dişlerinizi fırçalamak için en iyi zamanlar:

- **Sahurdan sonra** (güneş doğmadan önceki yemek).
- **İftardan sonra** (gün batımından sonra yemek).
- Gün içinde gerekirse ağızınızı iyice çalkalayın.

### Dişlerinizi düzgün bir şekilde fırçalayın:

- Diş macununu az miktarda kullanın.
- Diş macununu veya suyu yutmayın.
- Diş macunu kalıntılarını temizlemek için ağızınızı iyice çalkalayın.
- Florür içeren alkolsüz ağız gargaraları dişleri korur .



## Okullarda diş fırçalama çalışmaları

Uygulamalı öğrenme – günlük yaşam için diş bakımı

### Bu uygulamaların amacı :

- Çocuklara doğru tekniği göstermek.
- Ramazan'da da ağız hijyeninin neden önemli olduğunu açıklamak.

### Ramazan'da okulda diş fırçalama çalışmaları:

- Çalışmalar, çocukların oruçlarını bozmadan yapılacak şekilde tasarlanmıştır.
- Su veya diş macunu yutulmadığı sürece diş fırçalamanın orucu etkilemediği uygun şekilde açıklanır.

### Öğretmenler için tavsiyeler:

- Diş sağlığını koruma çalışmalarını sağlığın geliştirilmesinin bir parçası olarak kullanın.
- Çocukları motive edin ve onlara net yönergeler verin.