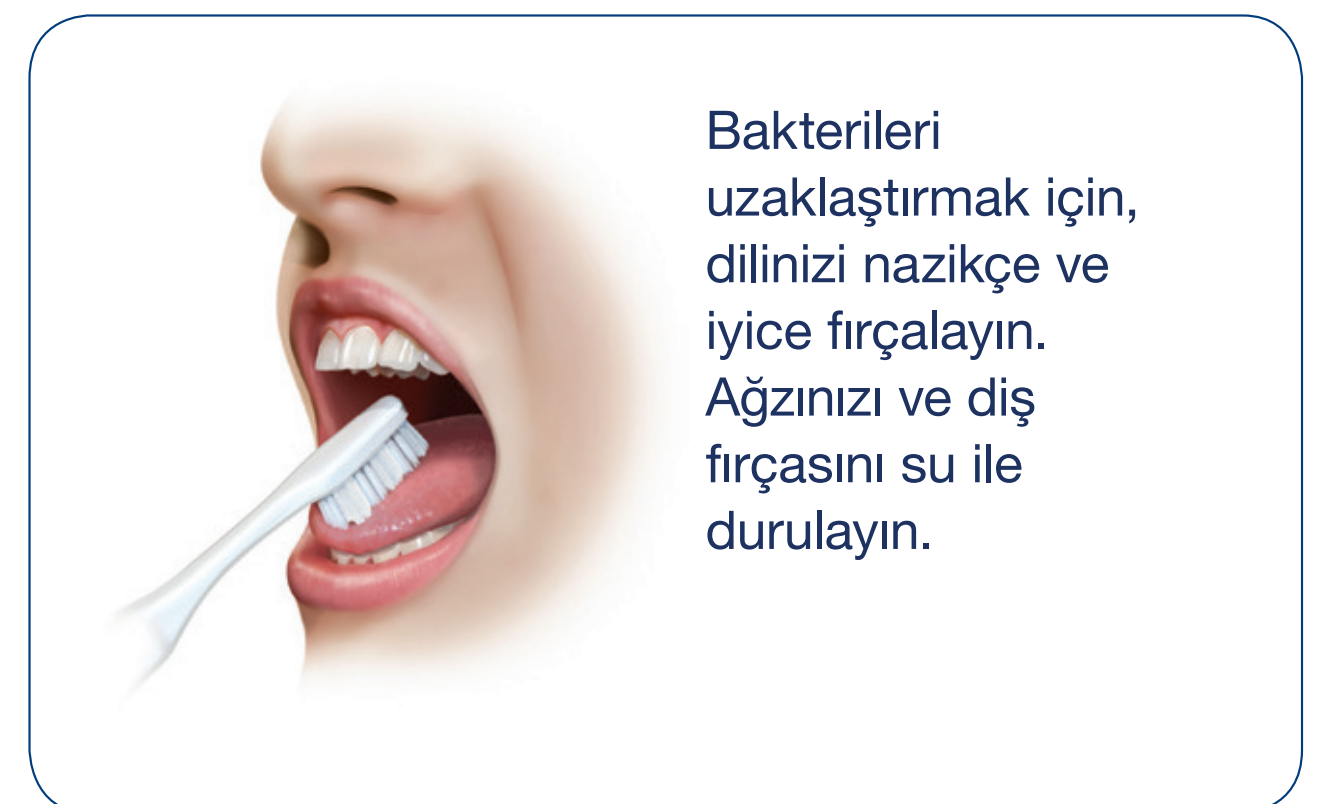
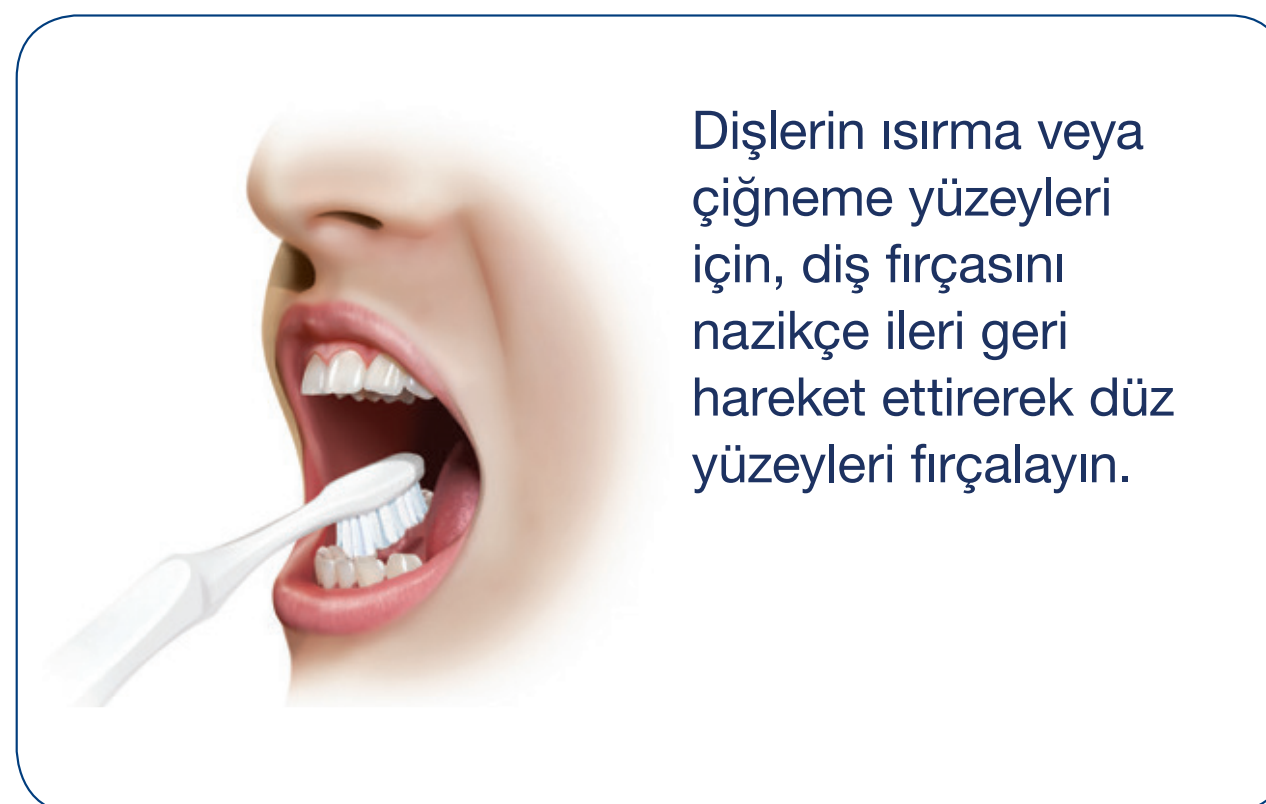
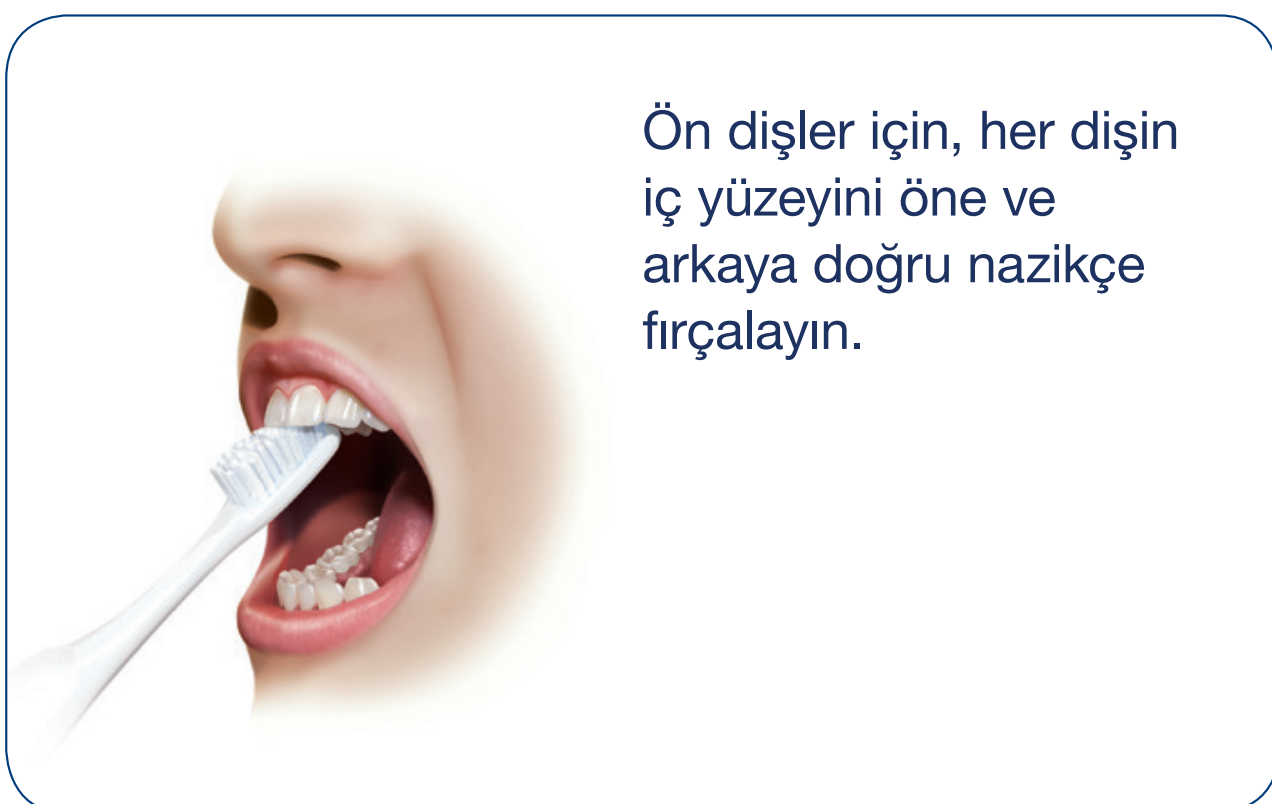
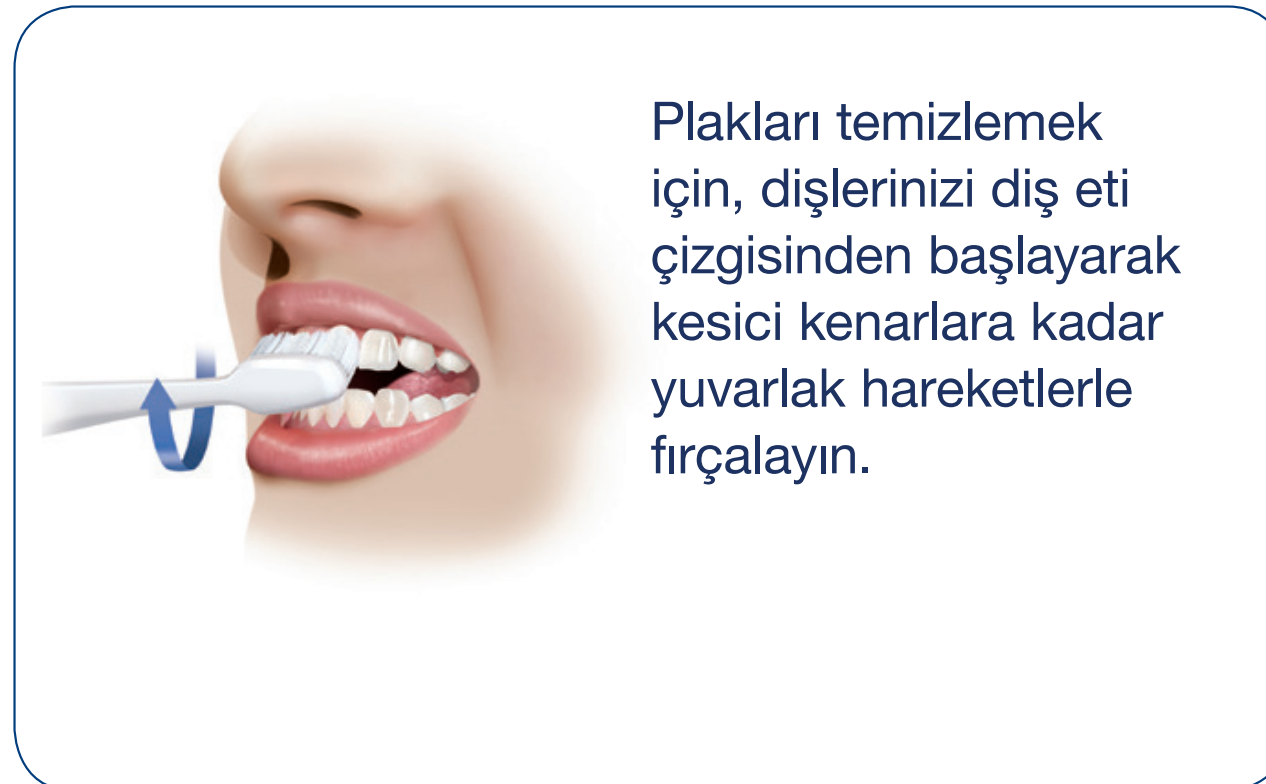
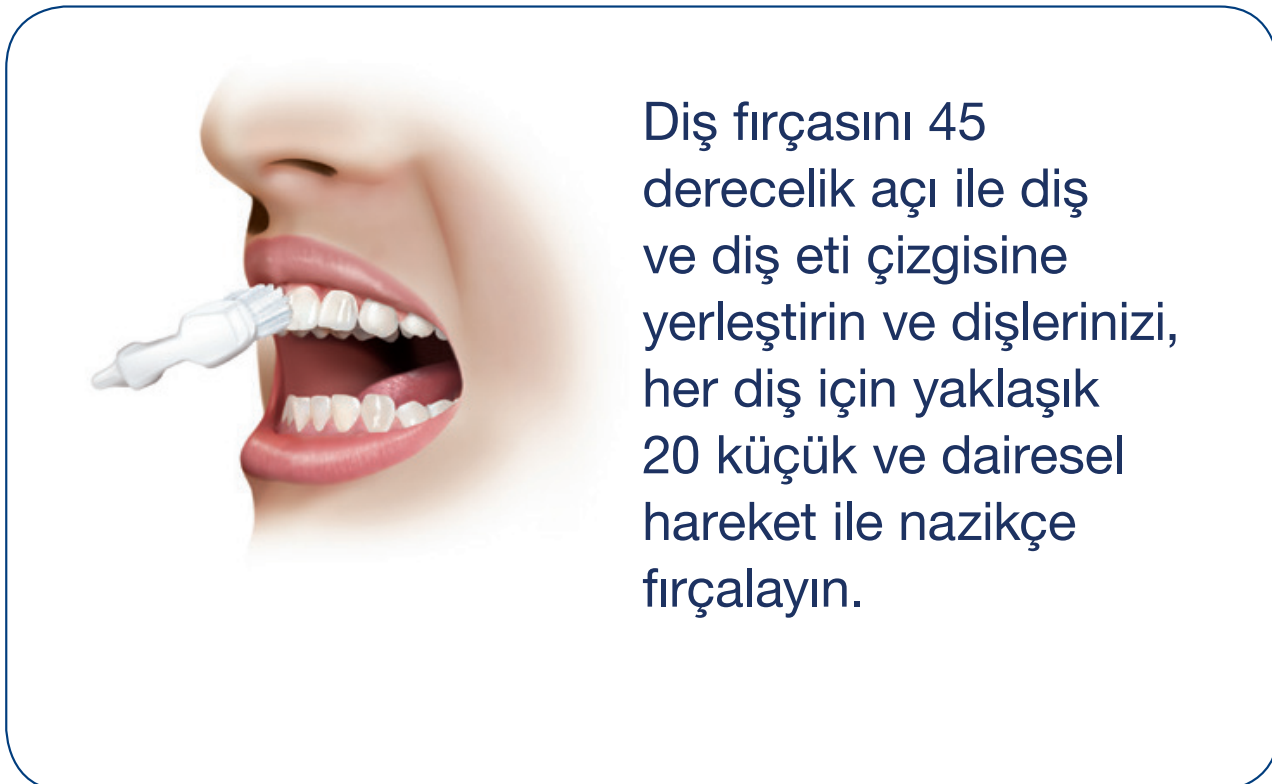


# Diş fırçalama rehberiniz<sup>1-5</sup>

- ✓ **Her gün, günde 2 kez** florürlü diş macunu ile dişlerinizi fırçalayın
- ✓ **Diş fırçasınızı düzenli** olarak yenileyin (her 1- 3 ay süre ile)
- ✓ Diş hekiminizden **diş fırçalama teknikleri** ile ilgili bilgi alın.
- ✓ **Şekerli yiyecekleri ve içecekleri** azaltın ve yedikten hemen sonra dişlerinizi fırçalamayın

Sensodyne diş macununu düzenli kullanmanın yanı sıra, diş hekiminin tavsiye ettiği aşağıda yer alan diş fırçalama talimatlarına uyarak, hassas dişlerinizin korunmasına yardımcı olabilirsiniz.



#### Referanslar:

1. Public Health England, Department of Health Delivering better oral health: an evidence-based toolkit for prevention. 2017
2. <https://www.bda.org/brushing>
3. <https://www.dentalhealth.org/>
4. <https://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/b/brushing-your-teeth>
5. <https://www.ada.org.au/Your-Dental-Health/Adults-31-64/brushing>