

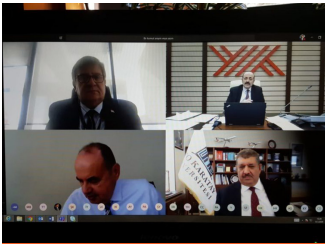
LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ

E-BÜLTEN

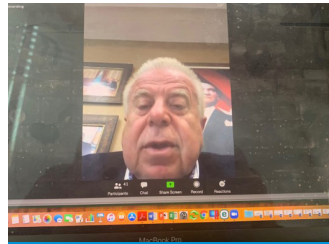
MAYIS 2020 | SAYI 07

YENİ BÖLÜM VE PROGRAMLARIMIZ ÖĞRENCİLERİNİ BEKLİYOR

» 2020-2021 akademik yılında Spor Bilimleri Fakültesi çatısında Rekreasyon ve Spor Yöneticiliği bölümü, SHMYO altında Diyaliz ve Yaşlı Bakımı Programlarımız açılmıştır.



**Rektörümüz YÖK'ün Mevcut
Durum ve Eğitim-Öğretim Süreçleri
Toplantısına Katıldı** » 2'de



**TOBB-Türkiye Yükseköğretim
Meclisi Toplantısı'na katılım
Sağlandı** » 3'de



**LHÜ YÖS Bursluluk Sınavı
Başvuruları Başladı** » 4'de



**"Bu Devirde Eczacılık" Webinar
Konferansı Gerçekleştirildi** » 7'de

KÜNYE

**Lokman Hekim Üniversitesi Adına
Sahibi**
Dr. Mehmet ALTUĞ

Editör - Yazı İşleri Müdürü
Dilay HAMRET

Yayın Danışma Kurulu
Dr. Mehmet ALTUĞ
Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL
Prof. Dr. İsmet ŞAHİN
Sevgi BAYRI
Furkan Said SÜRAL
Nalan ÇAKMAK

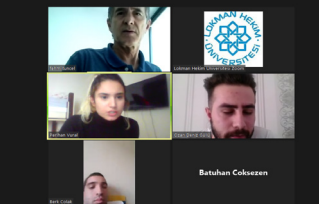
Tasarım
Nalan ÇAKMAK

Yönetim Yeri
Söğütözü Mah. 2179 Cad. No:6
Çankaya / ANKARA

Lokman Hekim Üniversitesi'nin
Yerel Süreli Yayın Organıdır.
Ücretsizdir.



**LHÜ ve KTO Karatay
Üniversitesi Arasında
Protokol İmzalandı** » 5'de



**Spor Bilimleri Fakültesi Dekan
- Öğrenci Buluşmaları
Online Olarak Gerçekleşti** » 6'da

Yeni Tezli Yüksek Lisans Programlarımız Açıldı

» Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim dalı bünyesinde Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü bünyesinde Disiplinler arası eğitim vermek üzere Spor Bilimleri Anabilim Dalı kurularak bu anabilim dalı altında Fiziksel Aktivite, Sağlık ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı açılmıştır.



YÖK'ün Üniversitelerdeki Sınavların Yüz Yüze Gerçekleştirilmeyeceğine İlişkin Kararı Yayınladı



T.C.
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU BAŞKANLIĞI
Eğitim-Öğretim Dairesi Başkanlığı

Sayı : 75850160-301.01.01-E.30480
Konu : Covid-19 Tedbirler

11.05.2020

Dönem sonu sınavları ile bu eğitim ve öğretim yılına ait diğer sınavların yüz yüze gerçekleştirilmemesine, bu sınavların üniversite yetkili kurullarınca tercih edilecek dijital imkanlar veya ödev, proje gibi alternatif yöntemlerin uygulanarak yapılmasına karar verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ve rica ederim.

e-imzalıdır

Süleyman Necati AKÇEŞME
Başkan a.
Genel Sekreter

Rektörümüz YÖK'ün Mevcut Durum ve Eğitim-Öğretim Süreçleri Toplantısına Katıldı

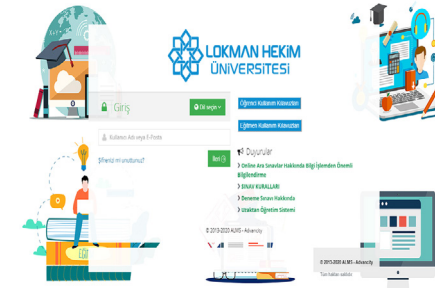


» YÖK Başkanı Prof. Dr. Yekta Saraç'ın 13 Mayıs 2020, çarşamba günü "Mevcut Durum ve Eğitim Öğretim Süreçleri" ile ilgili çevrimiçi toplantısına Rektörümüz Prof. Dr. Bülent Gümüsel katıldı.

Advancity ile Online Vize Sınavları Yapıldı



Online Sınav Değerlendirme Anketi Yapıldı



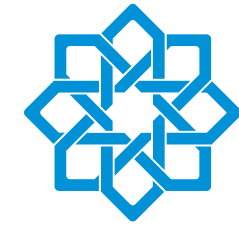
» Korona Virüs önlemleri kapsamında Üniversitemizde verilen Uzaktan Eğitim Hizmetini öğrencilerimizin değerlendirebilmeniz için "Online Sınav Değerlendirme Anketi" UZEM Sistemine yüklendi ve sistem hakkında geri dönüşler alındı.

TOBB-Türkiye Yükseköğretim Meclisi Toplantısı'na katılım Sağlandı



» LHÜ Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ ve Rektör Prof. Dr. Bülent Gümüsel yeni çıkan YÖK kanununun değerlendirilmesi üzerine TOBB - Türkiye Yükseköğretim meclisi Toplantısı'na katıldı.

Üniversitemiz Senatosunun 2019 – 2020 Bahar Dönemi ile İlgili Kararları Yayımlandı



LOKMAN HEKİM
ÜNİVERSİTESİ

» Senatóda alınan kararlara göre: Akademik takvimler revize edildi, Ön lisans ve lisans programları Genel ve Bütünleme Sınavların online yapılmasına, Tıp Fakóltesi Komite Sınavlarının, Genel ve Bütünleme Sınavların online yapılmasına, Dış Hekimliği Fakóltesi Komite Sınavlarının, Genel ve Bütünleme Sınavların online yapılmasına karar verildi.

LHÜ YÖS Bursluluk Sınavı Başvuruları Başladı



2020 - 2021 Uluslararası Öğrenci Kontenjan ve Bursları
• International Students Quota and Scholarship •

63 Burslu Öğrenci
Scholarship Student

534 Toplam Öğrenci
Total Student

Gelecek Seni Bekliyor
The Future is Waiting For You

Visit our web site: www.lokmanhekim.edu.tr/uluslararasi/

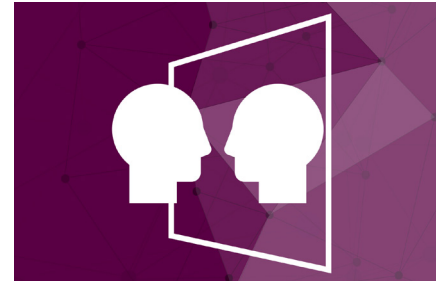
LHÜ Öğrenme-Öğrenmeyi Geliştirme ve Ölçme Değerlendirme Birimi Kuruldu



» Lokman Hekim Üniversitesi Senatosu'nun 28 Nisan 2020 tarihli toplantısında Rektörlüğe bağlı olarak "Lokman Hekim Üniversitesi Öğrenme-Öğretmeyi Geliştirme ve Ölçme-Değerlendirme Birimi" kurulmasına karar verilmiştir.

Üniversitemiz ve öğrencilerimiz için hayırlı olmasını diliyoruz.

LHÜ Fakülte Öz Değerlendirme Komisyonları (FÖDEK) Kuruldu



» Tüm Fakültelerimizde "Eğitimde Akreditasyon" çalışmalarını başlatmak ve her birimin kendi akreditasyon standartlarına uygun olarak işleyişi için Fakülte Öz değerlendirme Komisyonları (FÖDEK) oluşturuldu.

LHÜ Kariyer Birimi Kuruldu



» Lokman Hekim Üniversitesi Senatosu'nun 20 Mayıs 2020 tarihli toplantısında Rektörlüğe bağlı olarak "Lokman Hekim Üniversitesi Kariyer Birimi" kurulmasına karar verilmiştir.

Üniversitemiz ve öğrencilerimiz için hayırlı olmasını diliyoruz.

LHÜ Proje Destek Ofisi Oluşturuldu

» Üniversitemiz Bilimsel Araştırmalar Koordinasyon Birimine bağlı olarak Proje Destek Ofisi oluşturulmuştur. Üniversitemiz bünyesinde araştırılacak ve geliştirilecek projelere hız kazandırmak amaçlı oluşturulan ofisin üniversitemize hayırlı olmasını dileriz.

LHÜ ve KTO Karatay Üniversitesi Arasında Protokol İmzalandı



» 15 Mayıs 2020 tarihinde KTO Karatay Üniversitesi ile Lokman Hekim Üniversitesi arasında işbirliğini özendirmek, ilişkileri desteklemek, geliştirmek, öğretim üyesi görevlendirmek, ortak bilimsel toplantılar ve çalışmalar yapmak amacıyla "Akademik ve Bilimsel İşbirliği Protokolü" imzalanmıştır.

Üniversitemiz ve Özel ALAB Laboratuvarı Arasında Protokol İmzalandı



» 27 Mayıs 2020 tarihinde Özel ALAB Laboratuvarı ile Lokman Hekim Üniversitesi arasında eğitim-öğretim, araştırma, geliştirme ve uygulama hizmetlerinin sürdürülebilmesi ve bilimsel araştırma alanında çalışmalar yapmak amacıyla "İşbirliği Protokolü" imzalanmıştır.

Üniversitelerimize hayırlı olmasını diliyoruz.

LHÜ ve SYNLAB Arasında Protokol İmzalandı



» 2020-2021 Akademik Yılından itibaren Sağlık Hizmetleri Yüksekokulumuz her bir program için eğitim iş birliği yapacağı kurumları belirlemiştir. Bu

kurumlarla yapılan protokollerle öğrencilerimizin eğitim programlarının geliştirilmesi, staj yapması ve işe girme imkân ve kabiliyetlerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

Bu bağlamda yürütülen iş birliği programının ilkinin bugün Uluslararası tıbbi laboratuvarlardan olan "Synlab Laboratuvarları" ile imzalamış ve iş birliği programımızı başlatmış bulunmaktayız. Üniversitemize hayırlı olmasını diliyoruz.

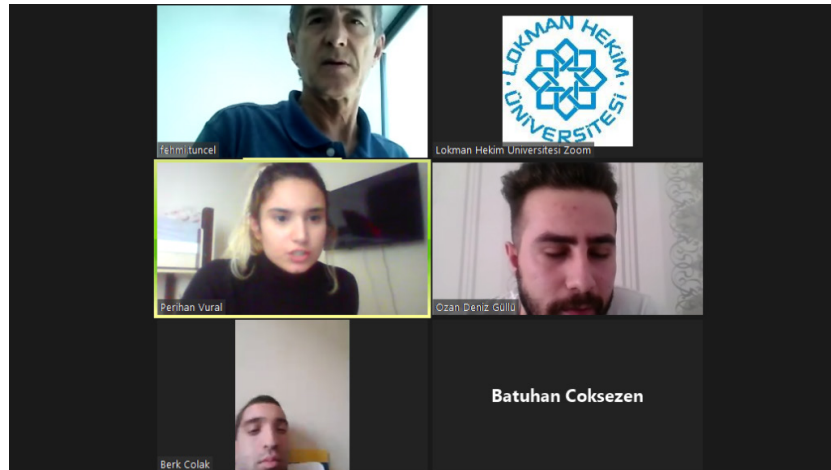
LHÜ ve MTA Arasında Spor Tesislerinin Kullanımı Protokolü İmzalandı



Üniversitemiz ile Maden ve Tetkik Arama (MTA) Genel Müdürlüğü arasında 05 Haziran 2020 tarihinde "MTA Spor Tesislerinin Lokman Hekim Üniversitesi Öğrencilerine Eğitim Amaçlı Kullanılması Protokolü" imzalanmıştır.

Özellikle Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerimizin uygulamalı eğitimlerinde kullanacağımız bu tesislerin Üniversitemize hayırlı olmasını diliyoruz.

Spor Bilimleri Fakültesi Dekan – Öğrenci Buluşmaları Online Olarak Gerçekleşti



Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Fehmi Tuncel, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile Dekan – Öğrenci görüşmesi yaptı. Görüşmeye katılan öğrencilerle, sınavlara ve eğitime ilişkin olarak görüşüldü ve öğrencilerin istek ve taleplerini dile getirmeleri için imkan sağlandı. Toplantının ilerleyen süreçlerde tekrarlanması isteği ile görüşme sonlandırıldı.

Olgularla Tiroid Sitopatolojisi Bethesda 2017 Raporlama Sistemi Webinar Paneli Gerçekleştirildi



"Olgularla Tiroid Sitopatolojisi Bethesda 2017 Raporlama Sistemi" adlı webinar paneli 19 Mayıs 2020, Salı günü LHÜ Tıp Fakültesi, Tıbbi Patoloji Anabilim Dalı Doç. Dr. H. Müzeyyen Astarıcı moderatörlüğünde gerçekleştirildi. Panelde konuşmacı olarak Prof. Dr. Özlem Aydın, Prof. Dr. Koray Ceyhan, Doç. Dr. Sevgen Önder yer aldı.

"Bu Devirde Eczacılık" Webinar Konferansı Gerçekleştirildi

Hizmet Sağlayıcı
Karar Verici
İletişim Kurucu
Lider
Yönetici
Yaşam Boyu Öğrenen
Yaşam Boyu Öğreten



WHO Kriterleri; 7 Yıldızlı Eczacı

Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ve Pharmacopolium Topluluğu iş birliği ile yürütülen İlaç Gibi Sohbetler etkinlikleri kapsamında Bu Devirde Eczacılık I ve Bu Devirde Eczacılık II kitaplarının yazarı Uzm. Ecz. Sinem Güngör Bayar'ın katıldığı "Bu Devirde Eczacılık" adlı konferans 27 Mayıs, Çarşamba günü online olarak gerçekleştirildi.

Pandemi Sürecinde Hemşirelik Webinar Paneli Gerçekleştirildi



"Pandemi Sürecinde Hemşirelik" adlı webinar paneli Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı ve Hemşirelik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Fatma Öz moderatörlüğünde gerçekleştirildi. 2020 yılının Hemşirelik Yılı olduğunu vurgulayan konuşmacılar Pandemi sürecinde yaşadıkları deneyimleri de katılımcılara aktardı.

Küresel Salgının Anatomisi ve Postpandemik Öngörü Değerlendirmesi Webinar Paneli Gerçekleştirildi



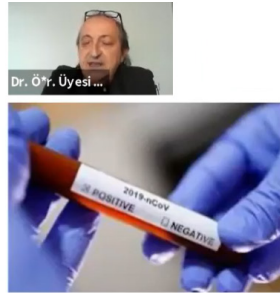
Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi Konferanslar Dizisi'nde TÜBA Başkanı Prof. Dr. Muzaffer Şeker tarafından "Küresel Salgının Anatomisi ve Postpandemik Öngörü Değerlendirmesi" başlıklı konferans 29 Mayıs 2020, Cuma günü Webinar Paneli şeklinde gerçekleştirildi.

Corona Günlerinde Ağız-Diş Sağlığı Webinar Paneli Gerçekleştirildi



» “Corona Günlerinde Ağız-Diş Sağlığı” adlı webinar paneli 30 Mayıs 2020, Cumartesi günü, Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Feridun Hürmüzlü moderatörlüğünde gerçekleştirildi.

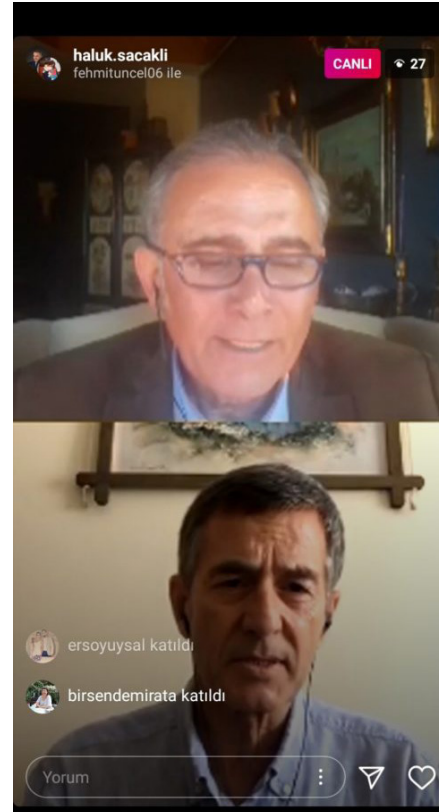
10 Mart 2020... İlk Vaka klinik bulgular
11 Mart 2020... İlk teşhis
17 Mart 2020... Acil Hasta Tedavileri



11 Mart 2020 Dişhekimliğinde Milad
Hem hasta bakma prosedürleri açısından bir **Milad**.....
Hemde Dişhekimliği Eğitimi açısından da **Milad**.....
Slow/Yavaş - Telaşsız Dişhekimliği



“Kalp Hastaları Nasıl Egzersiz Yapmalı?” Instagram Canlı Yayın Yapıldı



» Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Fehmi Tuncel, “Kalp Hastaları Nasıl Egzersiz Yapmalı?” başlıklı konuşma ile İstanbul Kaliteli Yaşam Merkezi Yöneticisi Dr. Haluk Saçaklı’nın Instagram canlı yayın konuğu oldu.

Prof. Dr. Oktay Banlı “Revizyonel Cerrahide Hasta ve Ameliyat Seçimi” Hakkında Bilgilendirmede Bulundu



» Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Oktay Banlı Türk Obezite Cerrahisi Vakfı’nın canlı yayınında “Revizyonel Cerrahide Hasta ve Ameliyat Seçimi” hakkında bilgilendirmede bulundu.

“Atletik Performansı Bilinmeyenleri” Canlı Yayını Yapıldı



» Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Mesut Cerit, Spor Bilimleri Fakültesi 2. sınıf öğrencisi ve Dünya Powerlifting Rekortmeni Cenk Koçak ile “Atletik Performansının Bilinmeyenleri” üzerine instagram canlı yayınında bir araya geldi.

12 Mayıs Hemşireler Günü Kutlu Olsun



» Üniversitemizin Kıymetli Hemşireleri ve Sevgili Hemşire Adayı Öğrencilerimiz, Her durumda insan sağlığını ön plana alan, kutsal mesleklerini icra ederken hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan tüm hemşirelerimizin “12 Mayıs Hemşireler Günü” kutlu olsun.

Dünya olarak küresel bir salgınla mücadele ettiğimiz bugünlerde, sonsuz sabır ve özveri ile hemşirelik mesleğini icra eden tüm hemşirelerimize teşekkür eder, şükranlarımızı sunarız. İyi ki var-sınız.

14 Mayıs Eczacılık Günü Kutlu Olsun



» Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Belma Gümüşel, fakülte akademisyen ve öğrencilerimiz 14 Mayıs Eczacılık Günü'nü kutlayan mesajlarını iletti.

Videoyu izlemek için Üniversitemiz Youtube kanalını ziyaret edebilirsiniz.

Tıp Fakültemiz Önemli Başarı Kazandı



» Üniversitemiz Pankreas Cerrahisi Avrupa Konsorsiyumu (E-MIPS) "resmi üyesi" olmuştur.

Üniversitemizin 360° Sanal Tur Hizmeti Kullanıma Açıldı



» Üniversitemizin 360° Sanal Tur hizmeti yayına girdi. Üniversitemizdeki Sınıflar, Sosyal alanlar, Kütüphane, Laboratuvarlar, Yemekhane ve Akademik Birimlerin yer aldığı görüntülerle birlikte detaylı bilgileri içeren sanal tur sitemiz, üniversitemizin iç ve dış mekanlarının internet ortamında izlenmesine olanak sağlıyor. Böylelikle üniversitemiz hakkında güncel bilgiye sahip olmak isteyen kullanıcılar beyaz yönlendirme oklarını kullanarak, sahnenin içinde yukarı-aşağı ve sağa-sola olmak üzere 3 boyutlu gezinti yapabiliyorlar.

Üniversitemizin 360° Sanal Tur gezintisini yapmak için web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

Öğrenciler Bölümlerini Anlattı



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik, Hemşirelik Bölümü ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, fakülte ve bölümlerini anlattı. Tercih döneminde bölümlerini tercih edecek aday öğrencilere üniversitemiz imkan ve avantajlarından bahsettiler.

Videoları izlemek için Üniversitemiz Youtube kanalını ziyaret edebilirsiniz.



Online Tanıtım Günleri Başlıyor

» 15 - 19 Haziran tarihleri arasında Youtube kanalımızdan canlı yayınlarla Rektörümüz ve Dekanlarımız aday öğrencilerimize Üniversitemiz, Fakültelerimiz ve Programlarımız hakkında detaylı bilgi vererek, sorularınızı yanıtlıyor olacak.



Uzaktan Eğitim, Sayılarla Pandemi Dönemi

 Üniversitemizde uzaktan eğitim kesintisiz devam ediyor. Haftalık kullanım verilerini paylaşmaya devam ediyoruz.



Dr. Öğr. Üyesi Sema Merve
ALTINGÖZ
Diş Hekimliği Fakültesi

Oral Hijyen ve Ağız Bakım Ürünleri

»» Diş Plâğı Nedir? Dişeti hastalığı ve diş çürüğünün ana sebebi mikrobiyal dental plak dediğimiz eklentilerdir. Bu eklentileri dişlerimiz üzerinde sarı-beyaz renkte birikintiler olarak rahatlıkla görme ve tespit etme şansımız vardır. Diş plâğı ancak mekanik olarak yapılan diş temizliği yani diş fırçalama ile uzaklaştırılabilen, mikrobiyal içeriğe sahip eklentilerdir.

» Plak Kontrolü Nedir?

Plak kontrolü diş, dişeti ve ağızda bulunan restorasyonların yüzeyinden diş plağının düzenli bir biçimde uzaklaştırılması ve birikiminin engellenmesidir. Diş plağının doğru ve etkili bir biçimde uzaklaştırılması bireyin motivasyonu ve uygun oral hijyen araçlarının seçimini içeren oral hijyen eğitimi ile mümkündür.

Plak kontrolü mekanik ve kimyasal plak kontrolü araçları ile sağlanmaktadır. Mekanik plak kontrolü fırça, macun ve ara yüz temizlik araçlarını, kimyasal plak kontrolü ise gargara ve ağız çalkalama sularının kullanımını içerir.

» Diş Fırçamı Nasıl Seçmeliyim?

Farklı kültürlerde, farklı temizleme araçları kullanılmakla birlikte diş fırçaları dental plağı uzaklaştırmada en yaygın kullanılan araçtır. Diş fırçalarının plak üzerine etkinliğinin bağlı olduğu bazı faktörler vardır:

- Fırça dizaynı
- Bireyin fırçayı kullanma becerisi
- Fırçalama sıklığı ve kullanım süresi

Buna bağlı olarak eğer fırçalama işlemi uygun dizayn edilmiş bir fırça ile etkin bir teknik uygulanarak yeterli bir süre yapılırsa plak kontrolü uzun dönemde sağlanabilir.



Doğru fırça seçiminin sağlanması için ideal diş fırçası özellikleri belirlenmiştir. Bu özellikler: Fırça sapı avuç içine rahat yerleşmeli, tüm ağza ulaşımı mümkün kılacak şekilde küçük olmalı (erişkinlerde 2.5 cm, çocuklarda 1.5 cm), ağızdaki dokulara zarar vermeden etkin temizlik sağlamalı, kıl demetlerinin boyu aynı olmalı, kıl uçları yuvarlatılmış olmalı, temizlenmesi kolay olmalı, temizleme özellikleri iyi olmalı, kabul edilebilir bir kullanım süresi olmalı, hijyenik olmalı, içeriğinde zararlı madde olmamalı. Genellikle orta sertlikte kıllara sahip fırçalar önerilmektedir.

Yapılan araştırmalarda şarjlı fırça kullanımının manuel fırça kullanımına göre daha üstün temizleme özelliği olduğuna dair yeterli kanıt bulunamamıştır. Birey hangi tip fırça ile etkili performans gösteriyor ise aynı fırçayla devam etmesi önerilmektedir.

Doğru Fırçalama Tekniği Nedir?

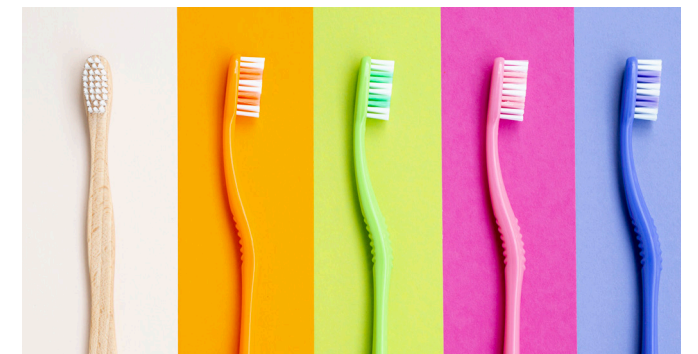
Fırçalama mutlaka ayna karşısında yapılmalıdır. Temizlenmesi hedeflenen bölge dişle dişetinin birleştiği bölgedir. Fırça dişetinden diş doğru süpürme hareketi ya da dairesel hareketler yapacak şekilde kullanılmalı, her çene ayrı ayrı fırçalanmalıdır. Diş fırçası yanak, damak, dil ve dudağa bakan kısımları ve çiğneyici yüzeyleri ayrıntılı olarak temizlemelidir. Fırçalama arka dişlerden başlayacak şekilde diş ya da bölge atlanmadan yapılmalıdır. Fırçalama süresi en az 2 dakika olmalıdır. Fırçalama tamamlandıktan sonra diş fırçası, fırçaların arkasındaki dil temizleyici kısımlar ya da özel dil temizleyici apareylerle dil yüzeyi temizlenmelidir.

» Şarjlı Fırçaları Nasıl Kullanmalıyım?

Şarjlı fırçalar istenen fırçalama hareketini kendileri yaparlar, dolayısıyla bize düşen fırçayı yalnızca doğru yere konumlandırmaktır. Yine ayna karşısında, dişle dişetin birleştiği hat üzerinde, fazla bastırmadan, arka dişlerden öne doğru ilerleterek fırçalama yapmalıyız. Şarjlı fırçalardaki basınç sensörü fazla kuvvet uyguladığımızda uyarı vermektedir.

»» Diş Fırçamı Nasıl Saklamalıyım?

Fırçaların kullanım sonrası mutlaka kurumasına olanak vermeli, kapalı bir kutuda saklamamalıyız. Islak kalan fırça üzerinde mikroorganizma üremesi gerçekleşmektedir. Fırça kıllarının düzenli bozulunca, en geç 3-4 ayda bir fırçamızı değiştirmemiz gerekir. Tuvalet içeren banyolarda tuvalet kapağı kapalıyken sifonu çekmeli ya da fırçaları banyo dışında bir yerde saklamalıyız. Fırça uçları konuldukları kapta birbirine değmemelidir. Fırça dezenfeksiyonu için fırçayı haftada 1 defa sirke/gargarada 5-10 dakika bekletmek yararlı olacaktır. Herhangi bir gribal enfeksiyon sonrası fırça değiştirilmesi de önemlidir.



Diş Fırçalarıyla İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

Diş fırçalama öğünlerden önce yapılır. Fırçalama-
lar öğün sonrası yapılmalı, kahvaltı yapılmasa dahi
dişler sabah kalkınca mutlaka fırçalanmalıdır.
Sert fırçalar daha etkili temizlik sağlar. Hatalı doğ-
rultuda ve sert fırçalamak dişlerde aşınmaya ve di-
şeti çekilmelerine sebep olur.



Asitli gıdalardan sonra hemen diş fırçalanabilir. Asitli gıdalardan sonra ağzın suyla çalkalanması ve en az yarım saat sonra diş fırçalanması önerilir. Fırçalama yaparken dişeti kanaması olursa fırçalama sonlandırılmalıdır. Dişeti kanaması dişetlerindeki problemin göstergesidir ve fırçalamayı bırakmak için asla bir sebep değildir.

» Hangi Diş Macununu Kullanmalıyım?

Mekanik temizlikte esas etkin olan fırça ve fırçanın nasıl kullanıldığıdır. Macun kullanımı fırçaya yardımcı olarak görülmelidir. Hassasiyet giderme, beyazlatma gibi ihtiyaçlara gidermeye yönelik macun seçimi yapılmalıdır. Güncel olarak florun zararlı etkilerinin belirtilmesine rağmen yutulmamak kaydıyla çürük önleyici ve antibakteriyel özelliğinden dolayı flor içeren macunlar tercih edilmelidir.

» Diş Macunlarıyla İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

Macun fırçanın tepesine sürülmelidir. Macunu mümkün olduğunca fırça kılları arasına sürmeliyiz. Macun kullanımı fırça boyu kadar olmalıdır, fazla macun daha iyi temizleme sağlar. Kullanılacak macun nohut büyüklüğünde olmalıdır. Macun sürüldükten sonra fırça ıslatılır. Fırçalamanın kuru fırça ve macun ile yapılması önerilmektedir.

» Ağız Temizliği İçin Fırça ve Macun Yeterli midir?

Ne kadar etkili bir fırçalama yapılırsa yapılsın dişlerin birbirlerine bakan yüzeyleri, yani ara yüzeyler, fırçayla temizlemek mümkün değildir. Bunun için diş ipi, ara yüz fırçaları ya da dental kürdanlar kullanılmaktadır. Ara yüz temizleme araçlarının kullanım amacı dişler arasında biriken yiyecek artıklarını çıkarmak değil, dişlerin ara yüzeylerindeki plağın giderilmesidir.

» Diş İpini Hangi Sıklıkta ve Nasıl Kullanmalıyım?

Diş ipi fırçalamalardan sonra, sabah ve akşam olmak üzere günde 2 kez kullanılmalıdır. 40-45 cm uzunluğunda koparılan ip çift taraflı olarak orta parmaklara sarılır. Başparmaklarla üst dişlere, işaret parmaklarla alt dişlere uygulanmalıdır. İki diş arasına nazıkçe giren diş ipi dişetinin hafifçe altına yerleştirilerek dişe 'C' şeklinde sarılır, diş yüzeyine yaslanarak yüzey temizlenir. Aynı araya tekrar girilir ve diğer dişe aynı işlemler uygulanır.



» Ara Yüz Fırçasını Hangi Sıklıkta ve Nasıl Kullanmalıyım?

Ara yüz fırçası diş ipine göre diş aralarının daha geniş olduğu durumlarda tercih edilir. Diş ipi gibi fırçalama sonrası kullanımı önerilir. İki diş arasında dişetine yakın seviyeye, macunsuz olarak, uygun boyutta yerleştirilen ara yüz fırçası, ileri geri hareketle kullanılır.

» Ara Yüz Temizlik Araçlarıyla İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

Önce ara yüz temizliği sonrasında fırçalama yapılmalıdır. Önce fırça sonrasında ara yüz temizliği önerilmektedir. Ara yüz temizliği esnasında dişeti kanaması olması kullanımı sonlandırmamızı gerektirir. Dişeti kanaması temizlemeyi kesmemiz için bir sebep olamaz. Ara yüz fırçalarının belli bir kullanım süresi yoktur. Diş fırçalarında olduğu gibi kıl düzeni bozulduğunda yeni ara yüz fırçasına geçmek gerekir.

» Gargara/Ağız Çalkalama Suyu Kullanmalı mıyım, Nasıl Kullanmalıyım?

Reçetelendirilmeyen gargaralar diş fırçalama ve ara yüz temizliğine destek sağlar. Gargaralar mekanik temizlik olmadan tek başına kullanıldıklarında fayda sağlamazlar.

» Gargaralarla İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

Diş fırçalama, ara yüz temizliği ve gargara kullanımı ile ilgili bir sıralama yoktur. Öğün sonrası diş fırçalama, ara yüz temizliği ve sonrasında gargara kullanımı önerilmektedir. Gargaralar sulandırılır. Gargaralar asla sulandırılmamalıdır. Gargara kullanımı, tek başına, birçok problemi çözer. Mekanik temizlik ya da dişeti tedavisi yapılmadığı takdirde tek başına gargara kullanımı bir işe yaramamaktadır. Gargarayı boğazımızda kısa süre tutarak kullanırız. Ağız sağlığı için kullanılan gargaralar yarım ila 1 dakika bir süre ile tüm dişler arasında dolaştırılacak şekilde kullanılır. Gargara sonrası ağızımızı suyla çalkalarız. Gargara sonrası ağız suyla çalkalanmamalı, en az yarım saat bir şey yipip içilmemeli, hatta akşam yatmadan önce yapılan gargaralarda direkt olarak yatılmalıdır.

Üniversitemizle ilgili
güncel bilgileri öğrenmek için
bizi takip edin!

-  [lokman_hekim_universitesi](https://www.instagram.com/lokman_hekim_universitesi)
-  [Lokman Hekim Üniversitesi](https://www.youtube.com/LokmanHekimUniversitesi)
-  [lokmanhekimuni](https://twitter.com/lokmanhekimuni)
-  [lokmanhekimuniversitesi](https://www.facebook.com/lokmanhekimuniversitesi)
-  [Lokman Hekim Üniversitesi](https://www.linkedin.com/company/LokmanHekimUniversitesi)

