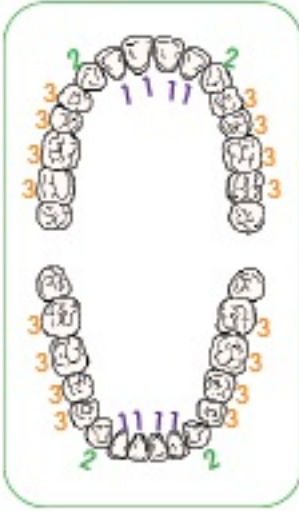


Dişler ve Görevleri



Dişlerimizi besinleri ısıtmak, koparmak ve öğütmek için kullanırız. Dişlerimizin **şekil ve büyüklükleri birbirinden farklıdır**. Ağızımızda görev ve yapılarına göre **kesici dişler, köpek ve azı** dişleri olmak üzere üç çeşit diş vardır.

1. Kesici Dişler: Üst ve alt çenede **dört** tane olmak üzere **sekiz** kesici diş vardır. Besinleri **kesme** ve **koparma** işine yarar. Uçları düzgündür.

2. Köpek Dişleri: Kesici dişlerin sağında ve solunda birer köpek dişi vardır. Alt ve üst çenede toplam **dört** köpek dişi bulunur. Uçları sivri olup besinleri koparıp parçalama görevi yapar.

3. Azı Dişleri: Girintili çıkıntılı yapılarıyla besinleri öğütür. Köpek dişlerinin sağında ve solunda bulunan iki tanesi **küçük azı**, diğerleri ise **büyük azı** olarak adlandırılır. Sekiz alt, sekiz üst çenede olmak üzere **on altı** azı dişi vardır.

Yirmi Yaş Dişleri: 18-22 yaşlarında çıkar. Akıl dişleri de denir. Alt ve üst çenede ikişer tane bulunur.

Süt Dişleri: Kalıcı dişler 7-8 yaşlarında süt dişleri döküldükçe çıkar. Bebekler 6 aylıkken süt dişleri çıkmaya başlar. 2,5 yaşına kadar 20 süt dişi çıkar. Süt dişleri kalıcı dişlere göre daha küçüktür.

Dişlerin Önemi ve Sağlığı

Dişlerimiz olmasaydı

besinleri koparıp parçalayamaz, çiğneyemezdik. Bütün halindeki büyük lokmaları yutmamız çok zor olurdu. Midemiz büyük lokmaları sindirirken zorlanırdı.

Dişlerimiz sağlam olmadığında da besinleri iyi çiğneyemeyiz. İyi çiğnenmeden yutulan besinler bazı sindirim bozukluklarına neden olur. Çürük dişler,

- Ağız kokusu,
- Diş ve baş ağrısı,
- Sindirim sorunlarına neden olur.

Dişlerimizin sağlığını korumak ve güçlendirmek için:

• Beslenmemize dikkat etmeli, yeterince mineral ve A, C, D vitaminleri almalıyız.

• Sert cisimleri (fındık, ceviz gibi) dişlerimizle kırmamalıyız. Çok şekerli besinleri ve asitli içecekleri çok tüketmemeliyiz. Çok sıcak ya da çok soğuk yiyecek ve içecekleri yiyip içmemeliyiz. Yemeklerden sonra dişlerimizi fırçalamalıyız.

