

Genel Diş Polikliniklerimize www.mhrs.gov.tr internet adresinden veya 182 numaralı telefon hattından randevunuzu alabilirsiniz. Hastanemize geldiğinizde mutlaka Kimlikleriniz/Nüfus Cüzdanlarınız ile başvuru yapmanız gerekmektedir.

Uzman Diş Hekimi muayeneleri için öncelikle kurumdan bir hekime 182 ya da MHRs' den randevu alarak muayene olduktan sonra, diş hekimi tarafından Uzman Diş Hekimine sevkı uygun görülen hasta Uzman Diş Hekimi randevusu için www.goztepeagizdis.gov.tr adresinden randevu alabilmektedir.

MERKEZİMİZDE KİMLERE HİZMET VERİLMEKTEDİR;

- SGK kapsamındaki tüm hastalara (SKK, Emekli Sandığı, Bağ-Kur, Yeşil Kartlı, Devlet Memuru, Resi ve Sivil Askeri Personel)
- Ücretli Hastalar
- Özel Bütçeli Kurum Hastalarına
- Muhtaç Er - Erbaş Hastalarına
- Yurtdışı Sigortalı ve Yabancı Uyruklu Hastalara

Sorun ve önerileriniz için Giriş Katta bulunan Hasta Hakları birimine başvurabilirsiniz. **SABİM (Tel No: 184), BİMER (Tel No: 150)** telefon hatlarına, hastanemiz web sitesine, hastanemizdeki Öneri - İstek Kutuları' na görüşlerinizi iletebilirsiniz.



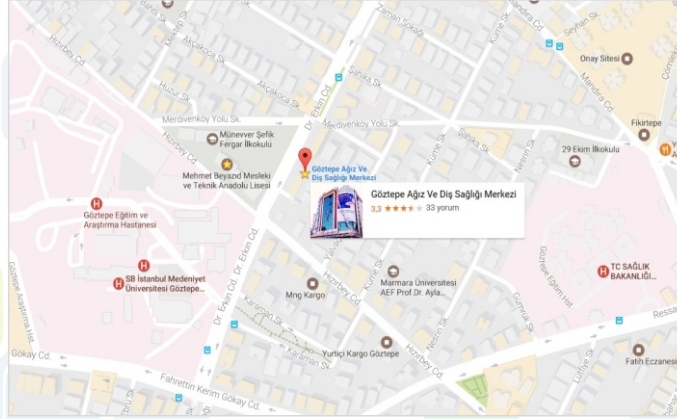
bir **h a y a t** da  siz aramağan edin!

BİR İNSAN YAŞATMAK İNSANLIĞI YAŞATMAKTIR

Kim bir kimseye hayat verirse, o sanki bütün insanlara hayat vermişçesine sevap kazanır... (Maide Suresi Ayet : 32)



HARİTAMIZ



ADRESİMİZ

Merdivenköy Mahallesi Doktor Erkin Caddesi
No:28 Göztepe Kadıköy / İSTANBUL

RANDEVU TEL

182

RANDEVU WEB

www.mhrs.gov.tr

HASTANE TEL

0 (216) 565 91 91

HASTANE FAKS

0 (216) 565 69 69



T.C.

İstanbul Valiliği
İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü



**Göztepe Ağız ve Diş
Sağlığı Merkezi**
Ağız Bakımı
Bilgilendirme Rehberi

BİRLİK'te Sağlıklı Günler
Geçmiş Olsun Dileklerimizle...

www.goztepeagizdis.gov.tr

**Göztepe Ağız ve Diş Sağlığı Merkezine
Hoş Geldiniz**

AĞIZ VE DİŞ BAKIMI NASIL YAPILIR?

Diş bakımında esas olan fırçalama işlemidir. Bunun için de önce doğru diş fırçasını seçmeliyiz. En uygun fırça orta sertlikte ve fırça başı küçük olanıdır. Fırça başı küçük olursa arka dişlere daha kolay ulaşırız, bulantı refleksini azaltmış oluruz.

Diş macunu seçerken de flüorür içerikli olanı tercih etmeliyiz. Her seferinde farklı bir marka almalıyız. Böylelikle içindeki aşındırıcılar şekil ve boyut olarak her seferinde değişir ve aynı yönde bir aşınma oluşturmaz. Bu da dişlerimizin zarar görmesini engeller.

Diş macunu dışında piyasada diş pastaları da bulunmaktadır. Bunların aşındırıcıları çok büyük olduğu için günlük kullanımda tavsiye edilmez. Ayda bir iki kez kullanılabilir. Ayrıca karbonatta halk arasında tercih edilebilir. Karbonatta da aşındırıcılar büyüktür ve diş minesini çizebilir. Bu sebepten günlük kullanımda tercih edilmez.

DİŞLER NASIL FIRÇALANMALI?

Diş fırçası ıslatılmadan mercimek büyüklüğünde macun sıkılır.

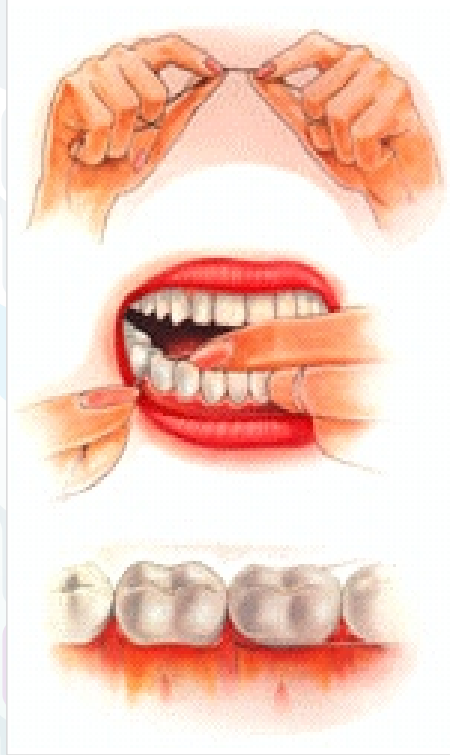
45 derecelik açıyla dişetinden dişe doğru dairesel hareketler yaparak dişler ön yüzlerinden fırçalanmaya başlanır.

Ön dişlerden arka dişlere doğru bütün dişler fırçalanır.

Aynı şekilde dişlerin arka yüzleri de fırçalanır. Ön dişlerin arka yüzleri fırça dikine tutularak temizlenir.

Son olarak da dişlerin çiğneyici yüzleri de ileri geri hareketlerle temizlenir.

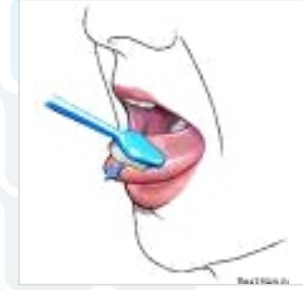
Fırçalama işleminden sonra diş fırçasının ulaşamadığı ara yüzler diş ipleriyle tek tek temizlenir. Diş ipi kullanırken ip dişle teması kesilmeden "C" çizerek dişetiyle diş arasına yerleştirilir. Bu işlem sırasında diş etlerine zarar vermemek için özen gösterilmelidir.



Kullanımını kolaylaştırmak için farklı mekanizmalarla da diş ipleri üretilmektedir.



Ağız bakımının son aşaması da dilin fırçalanmasıdır. Son araştırmalar ağız kokusuna sebep olan bakterilerin dilde bulunduğunu tespit etmiştir. Bunun için de dilin fırçalanması şarttır. Dilimizi diş fırçamızla temizleyebileceğimiz gibi özel dil fırçalarıyla da temizleyebiliriz. Fırçayı dilin arka kısmından öne doğru bastırmadan süpürme hareketi yaparak temizlemeliyiz. Dilimizi kanatmadan, incitmeden nazikçe temizlemeliyiz.



Ağız ve diş bakımında kullanabileceğimiz başka ekipmanlar da vardır. Bunlar; elektrikli diş fırçaları ve diş ipleri, ara yüz fırçaları, ağız duşları, ağız gargaraları ve spreyleridir.

Diğer bir husus da diş fırçasını ne zaman değiştirmemiz gerektiğidir. Ortalama 3 ay sonra diş fırçası yıpranmış ve bakteri barındırmaya başlamış hale gelir. 3-6 ay arası diş fırçamızı yenilemeliyiz.

BİRLİĞİMİZE BAĞLI HASTANELERİMİZ

- Göztepe Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi - 0(216) 565 91 91
- Medeniyet Üniversitesi Göztepe EAH - 0(216) 566 40 00
- SBÜ Haydarpaşa Numune EAH - 0(216) 542 32 32
- SBÜ Sultan Abdülhamid Han EAH - 0(216) 542 20 20
- SBÜ Fatih Sultan Mehmet EAH - 0(216) 578 30 00
- SBÜ Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları EAH - 0(216) 391 06 80
- SBÜ Dr. Siyami Ersek Göğüs Kalp ve Damar Cer. EAH - 0(216) 542 44 44
- SBÜ Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları EAH - 0(216) 302 04 16
- Üsküdar Devlet Hastanesi - 0(216) 474 79 00
- Beykoz Devlet Hastanesi - 0(216) 322 22 10
- Şile Devlet Hastanesi - 0(216) 712 09 99
- Erenköy Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesi - 0(216) 411 80 11
- Ataşehir Ağız ve Diş Sağlığı Hastanesi - 0(216) 469 77 40
- Sancaktepe Ağız ve Diş Sağlığı Hastanesi - 0(216) 586 36 00
- Beykoz Ağız ve Diş Sağlığı Hastanesi - 0(216) 425 05 24
- Çekmeköy Ağız ve Diş Sağlığı Hastanesi - 0(216) 312 60 76
- Ahmet Yüksel Özemre Ağız ve Diş Sağlığı Hastanesi - 0(216) 332 26 28