

# ÇOCUĞUNUZ İÇİN SAĞLIKLI DİŞLER

Küçüklükten beri çocukların dişlerine iyi bakmalarının ana-babaları tarafından alıştırılması önemlidir. Süt dişlerine iyi bakmayı öğrenmiş çocuk genellikle kalıcı dişlerine de iyi bakacaktır. Sağlıklı süt dişleri ileride de yarar sağlayacak: süt dişlerinde oluşan çürük, altındaki kalıcı dişleri de etkileyebilir.

Çocuğunuzun diş sağlığı şöyle korunabilir:

- (Ufak çocuklar için hazırlanan) fluorürlü macun ile dişleri iyi fırçalamak.
- Günde 6 veya 7 defadan fazla yemek veya içmemek.
- Düzenli zaman aralıklarıyla dişçiye gitmek.

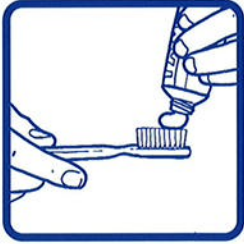
## Fluorürlü macun ile diş fırçalamak neden önemli?

(Azı)dişlerde çıplak gözle zor görülebilen beyaz-sarımsı bir sıva oluşur. Buna diş plağı denir. Diş plağında bulunan çok sayıdaki bakteriler ağızdaki yemek artıklarını asit haline dönüştürür. Bu asit (azı)dişlerde çürük meydana getirebilir. Fluorür diş çürüğünü önler. Fluorür diş macununda bulunur. Diş fırçalamak iki yönden önemlidir: diş plağı fırçalanarak temizlenir ve diş macunundaki fluorür dişleri sertleştirir.

### Fluorürlü tabletlere ilişkin tavsiye değiştirildi

Eskiden çocuklara beş yaşını doldurana kadar fluorürlü tabletlerin verilmesi ana-babalarına tavsiye edilirdi. Hollanda'da ufak çocuklar için hazırlanan özel bir diş macunu (peutertandpasta) bulunduğu için buna artık ihtiyaç yok. Bu nedenle fluorürlü tabletleri sadece çocuk sağlığı dispanserinin doktoru, dişçi veya ağız hijyen uzmanının (mondhygiënist) tavsiyesiyle kullanınız.

### Ufak çocuklar için hazırlanan özel macun ile diş fırçalamak



Diş fırçalamak, fluorür almak için en etkili ve kolay yoldur. Bu nedenle, çoğu diş macunlarında fluorür bulunur. Çocuk ilk dişlerini çıkardıktan sonra fluorürlü macun ile fırçalayınız.

Beş yaşını henüz doldurmamış çocuklar için hazırlanan fluorürlü özel bir diş macunu var. Bu macunda daha az miktarda fluorür bulunur. Yetişkinler için hazırlanan diş macununa oranla, miktarı yarıya düşmüştür. Bu yüzden, beş yaşını henüz doldurmamış çocuklar için sadece bu özel diş macununu kullanınız. Her fırçalama sırasında bezelye büyüklüğündeki miktarda macun yeterli olur.

### Ufak çocuklar için hazırlanan fluorürlü özel diş macunu nasıl tanınır?

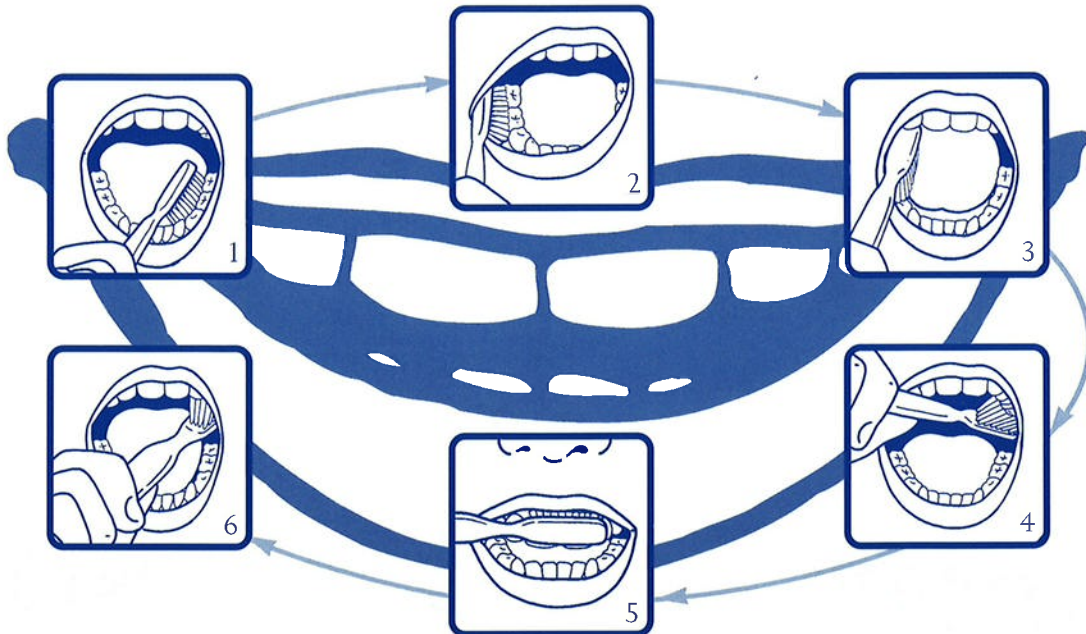
Bu diş macunu tüpünden tanınır. Tüpte ufak çocuklar (peuters) için hazırlanan diş macunu olduğu yazılı. Tüpte diş macununun 0 – 4 (4 dahil) yaşındaki çocuklar için hazırlandığı da yazılı olabilir.

Dükkanadan temin edilen bu fluorürlü diş macunları çeşit çeşit ve ucuz olabilir.

### Çocuğunuzun dişlerini nasıl fırçalayabilirsiniz?

Çocuğunuz ilk dişini çıkardıktan sonra dişlerini günde bir defa fırçalayabilirsiniz. Ufak çocuklar için hazırlanan özel diş fırçasını kullanınız. Yetişkinler için hazırlanan diş fırçaları çocuklara fazla büyük gelir. Çocuğunuzun dişlerini fırçalamak zor ise, hiç olmazsa fluorürlü diş macununun dişlerine gelmesini sağlayınız. En önemlisi bu.

1 yaşından itibaren çocuğunuzun dişleri gerçek anlamda fırçalanabilir. Dişlerini sağa ve sola giden kısa hareketlerle fırçalayınız. Bunu az kuvvetle yapınız. Her defasında dişlerini aynı sıra ile fırçalayınız ki dişlerinin bir köşesi unutulmasın. Önce altçenenin dişlerini içten (1 no'lu resim), dıştan (2 no'lu resim) ve üstten (3 no'lu resim), sonra üstçenenin dişlerini aynı sıra ile (4, 5 ve 6 no'lu resimlere bakınız) fırçalayınız. Tamamen temiz olana kadar diş fırçalamak çocuğa zor gelebilir. Bu nedenle (7 yaşına kadar) çocuğunuzun dişlerini günde bir defa siz fırçalayınız.



## TAVSİYE

- 0 ve 1 yaşındakiler:** ilk dişlerini çıkardığından beri: ufak çocuklar için hazırlanan özel diş macunu ile günde 1 defa fırçalayınız. Çocuk yatmadan önce dişlerini fırçalayınız. O zaman çocuğunuzun ağız tüm gece temiz olur.
- 2, 3 ve 4 yaşındakiler:** ufak çocuklar için hazırlanan özel diş macunu ile günde 2 defa fırçalayınız. Sabah kahvaltısından sonra ve yatmadan önce diş fırçalayınız.
- 5 yaşındaki ve daha büyükler:** Yetişkinler için hazırlanan florürlü diş macunu ile günde 2 defa fırçalayınız.

Bazı çocuklar oturma odasında uyuduktan sonra yataklarına götürülürler. Bu yüzden diş fırçalama işi kolay unutulabilir. Bu, akşam yemeğinden hemen sonra diş fırçalanarak önenebilir. Akşam yemeğinden sonra dişleri fırçalanmış çocuğunuza yiyecek ve içecek vermeyiniz. O zaman çocuğunuz yalnız su veya şekersiz çay içebilir.

### ***Çocuğunuz her gün ne kadar sık yiyip içiyor?***

Yiyip içtiğimiz çok sayıda şeylerde şeker var. Ağızdaki bakteriler bu şekeri dişlere dokunabilecek bir asit haline dönüştürür. Diş sağlığı açısından günde altı veya yedi defa bir şeyler yiyip içmek az zarar verir. Yani üç öğün yemek yenilebilir ve öğünler arasında üç veya dört defa bir şeyler atıştırılabilir. Eğer çocuğunuz bundan daha fazla yiyip içiyorsa, diş çürüğü daha kolay oluşabilir.

Öğünler arasında çocuğunuza yedirdiğiniz şeyleri gün boyunca değil de, bir defada bitirmesine izin verirseniz daha iyi olur. Diş sağlığı yönünden bir çocuğun bir torba bayram şekerini ardı ardına yemesi, gün boyunca her defasında bir bayram şekerini almasından daha az zarar verir.

Çok sayıda çocuklar (diyet) kola gibi meşrubat severler. Oysa tüm meşrubatlar dişlere zarar verebilir. Diyet içecekler ve meyve suları da böyle. Bu nedenle böyle içecekler her gün içilmemeli.

Bunun yerine su veya şekersiz çay içilebilir.

### ***Biberondan içmesi çocuğunuzun dişlerine zarar verir mi?***

Bütün gün biberondan emen bir çocuğun ağızda sürekli içecek artıkları vardır. Çok sayıda içeceklerde şeker bulunur. Süt ve elma suyunda da bulunur. Bütün gün biberondan emmek, dişlere sürekli şeker ve tatlılar yemek kadar zarar verir. Özellikle gece içilmek üzere verilen biberon dişlere büyük zarar verir. Şeker, bal veya çikolata macununa batırılan emzik de çocuğunuzun dişlerine zarar verir.

Belki başınız çok kalabalıktır ve biberon vermek size kolay gelebilir. Biberon sayesinde bari çocuğunuz sessiz kalır.

Buna rağmen çocuğunuzu dokuz aylıktan bardaktan içmeye alıştırsanız daha iyi olur. Bunun sebebi, yaşça daha büyük çocukların biberonu daha zor bırakmasıdır.

Biberon çocuğunuzda zaten alışkanlık yaratmışsa, aşağıdaki öneriler çocuğunuzun biberonu yavaş yavaş bırakmasına yardım edebilir:

- biberondan içirmenin sıklığını azaltınız ve çocuğunuzun biberondakileri hemen bitirmesine izin veriniz. Bundan hemen sonra biberonu göremeyeceği bir yerde saklayınız.
- içeceğini giderek artan suyla seyreltiniz. Bununla çocuğunuz içeceğini daha az sevmeye başlar.

### ***Düzenli zaman aralıklarıyla dişçiye gitmek neden önemlidir?***

Bazı ülkelerde yalnızca ağrı olunca dişçiye gidilir. Hollanda'da ise her yıl en az bir defa kontrol yaptırmak için dişçiye gidilir. Ağrı olmadan da dişçiye gidilir. Çocuğunuzu iki yaşındayken ilk defa dişçiye götürebilirsiniz. Dişçi dişlerini kontrol eder. Oluşan çürük doldurulur ki altındaki kalıcı dişler hasar görmesin.

### ***Çocuğunuzun diş bakımı hakkında daha fazla bilgi almak istiyor musunuz?***

Daha fazla bilgi için dişçinize veya ağız hijyen uzmanınıza başvurabilirsiniz. Ufak çocuklarınız için ise ufak ve süt çocuklarının sağlığı dispanserine (consultatiebureau voor zuigelingen en peuters) başvurabilirsiniz.