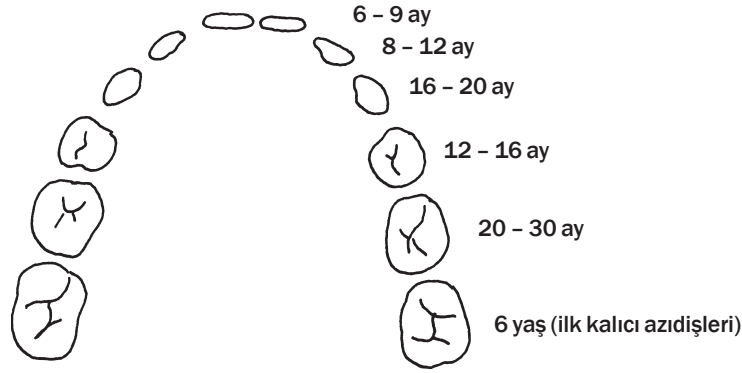


Süt dişleri ve ilk kalıcı azıdişleri ne zaman çıkar?

Turkiska
Art. nr 18103



Çürükler neden olur?

Diřlerinizi her gün fırçalamazsanız, dişlerinizin üzerinde çeşitli bakterilerden kalın bir tabaka oluşur. Bu bakteriler, dişlerinizi aşındıran asitler üretir. Özellikle çok fazla tatlı şeyler yiyip içen insanların ağızında çok sayıda bakteri vardır. Asit, diş minesini aşındırarak çürükleri oluşturur.

Bu bakteriler aynı zamanda diş etlerini de etkileyerek, diş etlerinin şişmesine ve diş fırçarken kanamasına neden olur.

Kaza durumunda

Çocuklar sık sık düşerek dişlerini bir yere çarparlar. Fazla kanama olursa veya dişler yerinden oynar, içe döner veya yerinden çıkarsa, diş servisine başvurun.

Yerinden çıkan bir süt dişini asla geri takmaya çalışmayın!

Çocuklarınızın dişleri ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda, Ulusal Diş Servisini aramaktan çekinmeyin!

Hazırlayan: Skåne Diş Sağlığı Hizmetleri Sekreterliği, Lund. Telefon no: . 046-15 30 00. Ekim 2003; revizyon, Mart 2005.

Metin: Ulla Hallström. Yerleşim: Ulla-Britt Sjöström. Resimler: Ursula Wilby. Baskı: Skogs Rulloffset

Çocukların dişleri için öneriler



Çocukların dişleri

Çocuklarda çürükler yetişkinlere göre daha fazla görülür. Şekerli yiyecek ve içecekler, tatlılar ve sık tüketilen abur cuburlar çürük riskini artırır.

Yiyecek ve içecekler

Çocuğunuzu düzenli öğünlere alıştırmak için üç ana öğün ve atıştırma üzere iki ara öğün. Çocuğunuzun öğün aralarında yemek yemesine izin vermeyin; dişlerin bir şey yedikten veya içtikten sonra bir iki saat “dinlenmesi” gerekir.

Çocuğunuzun **susuzluğunu bastırmak için su içme** alışkanlığı kazanmasını sağlayın. Meyve sularını ve soğuk içecekleri “partilere” saklayın, her gün içirmeyin!

Çocuğunuza gece şekerli içecekler, şişeyle meyve suyu veya süt vermek çürük riskini artırır; çünkü, şekerli sıvı ağızda daha uzun süre kalmaktadır.

Bisküvilerin, kuru üzümün, baharatlı abur cuburların ve yapışkan şekerlerin dişlere yapıştığını ve ağızda daha uzun süre kaldığını unutmayın; çocuğunuza bunları her gün yedirmeyin.

Diş çıkarmış olan çocukların, özellikle geceleri, sakinleştirmek için sıklıkla emzirilmesi çürük riskini artırır.



Diş fırçalamak

Çocuğunuzu ilk dişini çıkarır çıkarmaz, dişlerini fırçalamaya alıştırmak için. Çocuklar yaklaşık sekiz yaşına gelene dek dişlerini kendi başlarına düzgün şekilde fırçalayamazlar. Her sabah ve her akşam çocuğunuzun dişlerini fırçalamasına yardım edin.

Süt dişlerinin çiğneme yüzeylerini fırçalayın; dişler “düzensiz” olduğundan, bütünüyle temizlenmesi gerekir. Artıkların biriktiği diş etleri üzerinde küçük hareketlerle fırçalama işlemini gerçekleştirin.

Küçük, yumuşak bir diş fırçası kullanın; uygun diş fırçalarını eczanelerde veya süpermarketlerde bulabilirsiniz.

Çocuğunuz, yatağa temiz dişlerle girmelidir!

Florür, dişleri güçlendirir

Florür, diş minesini güçlendirir. Çocuğunuz bir yaşına bastığında, bir seferde yaklaşık olarak serçe parmağının tırnağı büyüklüğünde florürlü diş macunu kullanın.

Çocuğunuzun ihtiyaç duyması halinde, diş hekiminiz tablet veya macun şeklinde ilave florür reçete edebilir.

Kendi su kuyunuz mu var? Suyun küçük çocukların yiyeceklerinde ve içeceklerinde kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek için su analizi yapılmalıdır. Yerel kuruluşunuz size bu konuda yardımcı olabilir.

