

Çocukların dişleri için öneriler



FOLK
TAND
VÅRDEN
SKÅNE

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 alıştırmın: üç ana öğün ve atıştırmak 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 alıştırmın. 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

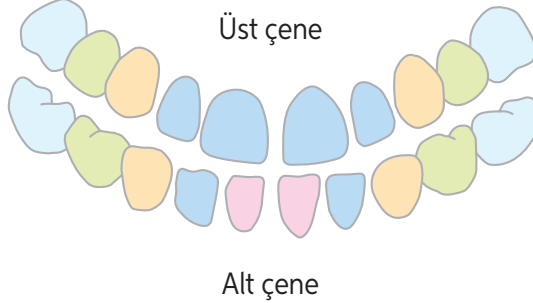
Florür, diş minesini güçlendirir. Çocuğunuz bir yaşına bastığında, bir seferde yaklaşık olarak serçe parmağının tırnağı büyüklüğünde florürlü diş macunu kullanın.

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 kullanılamayacağını belirlemek için su analizi yapılmalıdır. Yerel kuruluşunuz size bu konuda yardımcı olabilir

Süt dişleri ne zaman çıkar?

- 6-8 ay
- 8-12 ay
- 14-16 ay
- 17-19 ay
- 23-30 ay



Çürükler neden olur?

Dişlerinizi 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 fırçalarken kanamasına neden olur.

Kaza durumunda

Çocuklar sık sık düşerek dişlerini bir yere çarparlar Kanama olursa, dişler yerinden oynar, eğik durur, içe döner veya yerinden çıkarsa diş servisine başvurun. Dişlerde bir hasar olup olmadığından emin olmasanız bile siz yine de diş hekimine başvurun!

Yerinden çıkan bir süt dişini asla geri takmaya çalışmayın!

Çocuğunuzun dişleriyle ilgili başka sorularınız da varsa, Halk Diş Sağlığına -. Folkvandvården Skåne telefon edebilirsiniz!

İhtiyacınız olduğunda– hem kendinizin hem de çocuğunuzun ağız sağlığı ile ilgili gerekli yardımı ve öğütleri bizden alabilirsiniz. Biz; yaşı ne olursa olsun, herkesin dişlerine bakıyor gerekli bakımı veriyoruz.

Daha fazla bilgi için:
www.folkvandvardenskane.se.bakınız.

