

Sağlıklı dişler

„Büyükler ve küçükler“
10 tavsiye



Daha başından itibaren ağız sağlığı:

- Emziği yalayıp temizlemekten ve çocuğa vereceğiniz yemeğin/mamanın tadına aynı kaşıkla bakmaktan kaçının. Diş **çürüklerinizdeki bakterileri** çocuğunuza geçirebilirsiniz.
- Biberona kararlı bir biçimde su veya şekersiz çay koyun. Böylelikle küçük yaşta **emmeden kaynaklanan diş çürüklerinin** meydana gelmesinden kaçınabilirsiniz.
- **Yılda 2 kez diş hekimine** gidin. Çocukların ilk süt dişlerinin bile düzenli olarak muayene edilmesi gerekmektedir. Bu, çürüklerin erken teşhisini ve böylelikle diş sağlığının korunmasını sağlar.



Günlük ağız hijyeni:

- KAI yöntemine göre **dişleri günde 2 kez fırçalayın**: Önce dişlerin çiğneme alanları, sonra dış tarafı ve daha sonra da iç tarafı iyice temizlenir. Diş macunundan bir bezelye büyüklüğünde fırçaya koymak yeterlidir.
- **Çocuklar 10 yaşına gelene kadar** dişlerini onlardan sonra bir de siz temizleyin. Çocuklar bu yaşa gelene kadar dişlerin her yerini kendi başlarına temizleyecek yeteneğe sahip değillerdir.
- Diş fırçasını her **2-3 ayda** bir yenileyin. Enfeksiyon hastalıklarında veya fırçanın aşırı yıpranması halinde bundan daha önce değiştirin.
- Her gün **diş ipliği** kullanın. Bu sayede birbirine çok yakın dişler arasındaki diş pası ve yemek artıkları temizlenebilir. Doğru kullanım konusunda diş hekimine danışın.



Beslenme ve günlük yaşam:

- Dişlerinize **dinlenme** olanağı verin. Çürüğe en çok yol açan sık yenilen ve içilen şekerli ara öğünler ve içeceklerdir.
- Her yeme-içmeden sonra ağızınızı **suyla** çalkalayın. Yemekten sonra şekersiz sakız çiğnemek de diş sağlığını teşvik etmektedir.
- Sağlıklı ve **diş dostu** yiyecekler şunlardan oluşur: Kepekli ekmek, şekersiz süt ürünleri (örn. sade yoğurt veya peynir), taze meyve, çiğ sebze ve içecek olarak da su. Örneğin fındık-fıstık, şekerli atıştırmalıklara sağlıklı bir alternatiftir.

