



Eczacınız bilgi veriyor!

Sevgili Anne-Baba,

Çocuğunuzun yaşamı boyunca uzun sağlıklı dişlere sahip olabilmesi ve dolayısıyla mutlu olması için yapması gereken şey ilk süt dişlerinden itibaren aktif şekilde diş temizliğine katılmalarıdır. Bu amaçla sizlere diş bakımı ve sağlıklı beslenmekle ilgili bir kaç tane öneri hazırladık ve burada size özetledik. Eğer bu konular dışında ek sorularınız varsa bizlere sorabilirsiniz.

Eczane çalışanları

■ Erken başlangıç



Süt dişleri geçici dişler olmanın ötesinde aynı zamanda kalıcı dişlerimizin çıkacağı yerlerde bulunur ve onların yerlerini hazırlar, ayrıca net bir şekilde konuşmamız ve telafuzumuz için önemlidir. Onun için diş temizliği ilk dişin çıkmasından itibaren başlar. Başlangıçta günde bir defa akşamları uyumadan önce yapılır. İki yaşından itibaren çocuklar hem sabah hem akşam olmak üzere günde iki defa dişlerini temizlemelidirler. Bu dönemde çocukların kullandıkları diş fırçalarının başları yetişkinlerin kullandıkları diş fırçalarınınkinden daha küçük başlıdır, yani daha küçük başlı diş fırçaları kullanırlar. Bebeklerin diş temizliklerini ilk defa denemeleri için yüksek otundan yapılmış diş fırçalarında vardır. Eğer isterseniz o tip diş fırçalarının birkaç değişik modelini size zevkle gösterebiliriz.

■ Doğru temizleme



Birkaç tane diş çıkar çıkmaz şu kural geçerlidir: Öncelikle dişlerin çiğneme yerleri temizlenir, ondan sonra dişin dış kısımları en sonunda da iç kısımları temizlenir. Temizleme işlemi her seferinde fırçaya dairesel hareket ettirerek veyahut da diş etlerinden başlayarak dişlere doğru (yani 'kırmızıdan' 'beyaza' doğru) fırçalanarak temizlenir. Çocuklar

dişlerini yalnız başlarına temizlemeyi akıcı ve güzel şekilde yazabildikleri yaşa gelince öğrenirler. Daha öncesi yaşlarda dikkatli bir şekilde yapılması gereken diş bakımının önemini kavrayamaz ve gereğini çoğunlukla yapamazlar. Bundan dolayı o yaşlara kadar anne-babalarının çocuklarının diş temizliğine her zaman yardımcı olmaları gerekmektedir.

■ Sert diş mineleri için Flüorid

Etkili bir diş temizliği için bezelye büyüklüğü miktarında diş macunu kullanınız. Flüoridli macun mu, yoksa flüoridsiz macun mu? Bu konu ve kullanılacak flüoridin doz miktarı uzmanlar arasında bile tartışma konusudur. Mikroelement olan flüorid diş minelerini kuvvetlendirir ve onları diş çürümelerine karşı daha dayanıklı hale getirir. Öte yandan da çok fazla miktardaki flüorid de diş minelerine zarar verebilir. Onun için aşağıdaki iki seçenektan birisine karar vermeniz gerekmektedir:

- 6 yaşına kadar içerisinde 500 ppm flüorid barındıran diş macunları, flüoridli yemek tuzu kullanımı, flüorid tabletlerinin kullanılmaması Veyahut da
- Flüoridsiz diş macunu, flüoridsiz yemek tuzu kullanımı, belli dozda alınacak flüorid tabletleri (çocuk doktorundan reçeteyle alınabilir)

■ Emzik ve diğerleri

Yalancı memeyi (emzik) ve baş parmağın emilmesi bebeklerin emme ihtiyacını karşılar. Ama daha ileri yaşlardaki küçük çocuklarda ise bu alışkanlıklar çene ve diş yerleşim bozuklukları meydana getirebilirler. Tercihen 2 yaşına gelmeden çocuğunuz yalancı memeyi (emzik) bırakmalıdır. Benzeri problemler şeker içeren içeceklerin alındığı biberonlar içinde ortaya çıkabilir. Çocuklar biraz yardımla bir yaşına gelmeden bile bardaktan içmeyi öğrenebilirler.



■ Şekere yaklaşım yöntemi



Diş çürüklerinin ana sebeplerinden bir tanesi şekerdir. Bilinçli bir yaklaşım dişlerin çürüme riskini azaltır. Buna örnek verecek olursak mesela çocukları şekersiz içeceklerle alıştırabiliriz. Su, bitki ve meyve çaylarının hem tadları güzeldir, hem de dişleri korurlar. Çocuklar tatlı yiyecekleri severler. Ama tercihen lezzetli ve tatlı yiyeceklerden orantılı-ölçülü şekilde yemelidirler. Burada kural şudur: gün boyu parça parça birkaç defa tatlı yemek yerine günde sadece bir defa tatlı yemek. Başka bir alternatifte şekersiz bonbonlar ve diğer diş dostu olan üzerlerinde özel diş dostu insan sembolleri bulunan şeker türü yiyeceklerdir. Pişmemiş gıda malzemesi olarak sebzeler ve meyveler aynı zamanda salyanın artmasına fayda sağlar. Bu şekilde ağızda şekerden oluşan asitlerin olumsuz etkisi telafi edilmiş, diş minelerine saldırmaları önlenmiş olur.

■ Düzenli şekilde diş hekimine gidilmesi

Dişler sağlıklı olduğu zamanda bile çocuğunuzla beraber senede iki defa diş hekimine gidiniz. Böylece çocuğunuz erken yaşta dişçi muayenehanesine alışacak ve sizde çocuğunuz dişlerinin sağlıklı şekilde gelişmesi güvencesine kavuşmuş olacaksınız.

Eczacı damgası

