

# LÜTFEN GÜLÜMSEYİN!

İLK DİŞTEN İTİBAREN  
İYİ BİR DİŞ BAKIMI.



SAĞLIKLI DİŞLER.  
İYİ BİR PLAN.



LAND  
SALZBURG



# DIŞ FIRÇALAMADAN OLMAZI!

## DIŞ ÇÜRÜĞÜ VE SONUÇLARI

Diş çürüğü dişlerde ortaya çıkan bir hastalıktır. Bakterilerden dolayı oluşur. Çocuklar dişlerini günlük olarak ve doğru bir şekilde temizlemezse diş çürüğü giderek yayılır.

Fazlaca şeker içeren bir beslenme şekli bu hastalığı güçlendirir. Sonuç: Dişlerin koruyucu katmanı olan diş minesini zarar görür. Dişlere ilk dişten itibaren günlük olarak bakım yapılması gerekir!

## DIŞ ÇÜRÜĞÜNÜN NEDENLERİ: ŞEKER VE DIŞLERİN YETERİNCE FIRÇALANMAMASI

Çocuklar çok şekerdir – ve şekerli şeyleri çok severler. Ancak dişler doğru ve düzenli bir şekilde fırçalanmadığında o tatlı gülüşler ortadan kaybolur. Çünkü yanlış veya yetersiz diş bakımı diş çürüğünün en temel nedenidir. Yemek artıklarının yanında diş fırçalama sırasında dişler üzerindeki plak da temizlenir. Bu tabaka bakterilerden oluşur.



Diş çürüğüne neden olan bakteriler asitler oluştururlar – özellikle de şeker. Bu asitler dişin üzerindeki koruyucu tabakaya saldırır ve bu tabakada delikler oluşmasına neden olurlar. Diş çürüğünde ilk zamanlarda sadece minik siyah lekeler görünür. Delikler büyüdüğünde ise sınırlar açığa çıkar. Diş ağrıları da bu yüzden ortaya çıkar.

Yani dişler üzerinde plak tabakası çirkin olmanın yanında dişler için de zararlıdır. İlk dişler (süt dişleri) sadece ince bir koruyucu tabakaya sahip olduklarından daha da hassastır. Bu nedenle dişlerin doğru bir şekilde ve düzenli olarak fırçalanması çok önemlidir.

## DIŞ ÇÜRÜĞÜ SONUCUNDA ORTAYA ÇIKAN HASTALIKLAR

Diş çürüğü dişteki sinir ve damarlara zarar verebilir. Enfeksiyonlar çocuğunuzun başlıklık sistemini zayıflatabilir ve bu nedenle farklı hastalıkları tetikleyebilir. Sinüsler ve bademciklerdeki sorunlar da hasarlı dişlerden kaynaklanabilir.

Pek çok kişi şöyle düşünür: “Süt dişleri nasılsa düşüyor.” Bu nedenle süt dişlerine

iyi bir bakım yapmanın çok da önemli olmadığını inanırlar. Ama bu doğru değildir. Kötü durumda veya eksik olan dişler çocuklarda da olumsuz etkilere neden olabilirler – örneğin konuşmayı öğrenirken. Süt dişleri kalıcı dişler için yer tutucu görevi görürler. Süt dişleri eksik olduğunda kalıcı dişlerin yerleri kayabilir. Bu hem sağlık hem de özgüven açısından olumsuz bir durumdur.



### LÜTFEN DİKKAT EDİN

**Diş çürüğü bakterileri çoğu zaman anne ve babalardan çocuğa aktarılır. Lütfen aşağıdaki kuralları dikkate alın:**

- > Hiçbir zaman kaşıkları, emzikleri veya biberonların başlığını yalamayın! Bunları soğuk suyla temizleyin.
- > Hiçbir zaman kendi diş fırçasınızı çocuğunuz için kullanmayın. Bir dişte çürük olduğu zaman hastalık hızlı bir şekilde diğer dişlere de yayılır.

# EN BAŞINDAN İTİBAREN DOĞRU DİŞ BAKIMI



Anne ve babalar çocuğun bunun ne kadar önemli olduğunu öğrenmesi için çocuğa diş fırçalamayı açıklamalı ve doğru bir şekilde göstermelidir. Ama çocuğunuzu dişlerini fırçalaması veya kendisinin fırçalaması için nasıl ikna edebilirsiniz?

## DİŞ FIRÇALAMAYI ÖĞREN- MEK ZAMAN İSTER

Çocuklar diş fırçalamayı doğru ve iyi bir şekilde öğrenmek için çok zamana ihtiyaç duyarlar. Anne ve babalar bunu çocukları-

na en iyi adım adım öğretebilirler. Bu işe olabildiğince erken başlanması önemlidir. Ancak bu sadece gerekli olan özen gösterildiğinde faydalı olur. Bu nedenle çocuğunuzu doğru diş bakımına adım adım yaklaşırın ve onu gözetim altında tutun. Aşağıdaki paragraflarda bununla ilgili tüm önemli bilgileri bulabilirsiniz.

## HAMİLELİK AŞAMA 1

Henüz hamilelik döneminde sağlıklı çocuk dişlerinin temelleri atılır. Hormonlar nedeniyle kadınlarda bu dönemde daha fazla tükürük oluşur – ve bu tükürük daha yüksek bir asit oranına sahiptir. Kadınlar hamilelik döneminde çoğu zaman enfeksiyonlardan kaynaklanan diş eti problemleri veya diş eti kanaması sorunu yaşarlar. Bunlar hem anne hem de çocuk açısından sıkıntılı durumlardır.

Doğru bir ağız hijyeni ile problemler önlenebilir veya azaltılabilir. Hamileliğin başlangıcında ve son üç ayı içerisinde kadın diş hekimine görünmelidir. Akut diş ağrıları yaşaması durumunda hamileler derhal diş hekimine gitmelidir. Annenin ağrıları olursa, bu karnındaki bebek için de stres anlamına gelir.

## ÖNERİMİZ!



Diş hekiminizden bir kontrol randevusu alın. Hamile olduğunuzu söyleyin ve kendinizi muayene ettirip gerekli danışmanlık hizmetini alın.

### Size verilen tavsiyeye uygun olarak ...

- > florür içerikli bir diş macunu, yumuşak, küçük bir diş fırçası,
- > diş ipi, ara yüz fırçası ve
- > florür içerikli bir ağız çalkalama suyu kullanmanızı
- > düzenli olarak profesyonel diş temizliği yaptırmanızı öneriyoruz.

Doğmamış olan bebekte henüz hamilelik sırasında dişlerle ilgili temel yapıların oluştuğunu hatırlatmak isteriz.



## DIŞSİZ BEBEKLER AŞAMA 2

Bebeğinizin ağızdaki gelişimi takip edin. Gördüğünüz değişiklikler sizi şaşırtacak. Bebeğinizi ilk dişlerine – bunlar henüz gelmeden – hazırlayabilirsiniz: Bir parmağınızla dişsiz damaklarına hafifçe masaj yapın. Bu sayede bebeğiniz daha sonra yapılacak olan diş bakımına erkenden alışır. Yumuşak çene yapısı sert bir hal aldığı anda da bunu hissedersiniz.

## DIŞ FIRÇALAMA – İLK DIŞTEN İTİBAREN AŞAMA 3

Bebeğinizin ilk dişi çıkar çıkmaz diş bakımına başlayın. Bu yaklaşık olarak bebeğinizin 6 ile 8 aylık arasında olacağı döneme denk gelecektir. İlk başlarda dişlerini günlük olarak nemli bir pamuklu kulak çubuğu ile temizleyebilir, daha sonra ise özel olarak geliştirilen bir çocuk diş fırçası kullanabilirsiniz. (Çocuk diş fırçalarının fırça başı daha küçük olur.) Bunun için küçük bir damla kadar, maks. 550 ppm florür içeren bir çocuk diş macunu kullanın. İlk diştten itibaren tüm diş yüzeylerini çepeçevre temizleyin.

Çocuğunuzun dişlerini günde en az bir kez – ideal olarak akşamları yatmadan önce fırçalayın. Bunun için çocuğun ağızını açın ve dudağını narin bir şekilde yukarı veya aşağıya doğru çekin.

Bunun ardından ön dişleri fırçalayabilirsiniz. Diş fırçalama kuralı şu şekilde: Kırmızıdan beyaza. Yani: Diş fırçasını diş etine yerleştirin ve dişe doğru çekin. Diş etine zarar vermemek için fazla baskı uygulamaktan kaçının. Bu şekilde ilk dişleri zararlı diş plaklarından arındırabilirsiniz ve çocuğunuz günlük diş fırçalama rutinine alışır.

#### **BU YAŞTA BASİT ÖNLEMLER YETERLİ OLUR:**

- > Derinlemesine, düzenli diş temizliği
- > Olabildiğince az şeker içeren dengeli bir beslenme
- > Diş macununda ve yemek tuzunda florür
- > Diş hekiminde düzenli kontrol muayeneleri

Alt değiştirme masasında bez değiştirme sonrasında diş temizliği oldukça rahat yapılır, **çünkü çocuğun kafası** bir “yuva” tarafından sabit tutulur. Bir elinizle diş temizliği yaparken diğer elinizle çocuğunuzun tutabilirsiniz.

Çocuğunuz kucağınızda da çok rahat eder. Çocuğunuzun ayakları yanlardan aşağıya sarkabilir, böylece kendini itemez. Boşta kalan elinizle çocuğunuzun ellerini kolayca tutabilirsiniz. Göz teması sağlayabilir ve çocuğunuza o anda ne yaptığınızı anlatabilirsiniz.

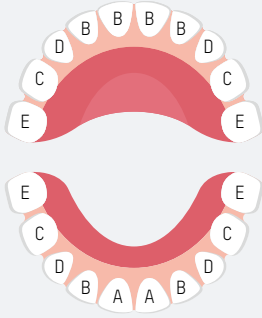
Bu işlem için mama sandalyesini veya çocuğunuz oturabiliyorsa bir tabure de kullanabilirsiniz. Çocuğunuzun diş temizliği sırasında yatağa da yatırabilirsiniz. Bu sayede her şeyi daha iyi görebilirsiniz. Bu arada, küçük çocuklar tükürme işlemini çok iyi beceremezler. Az miktarda kullandığınız diş macununun bir kısmını yutmaları normaldir.

Bebeğiniz yaklaşık olarak 1 yaşına geldiğinde tüm alt ve üst kesici dişleri çıkmış olur. İlk azı dişleri 12. ile 16. aylar arasında çıkar. Çocukların çoğunda süt dişleri 3 yaşından önce tamamlanmış olur.

En geç 2. yaş gününden itibaren çocuğunuzun dişlerini günde iki kez – sabah ve



## RAZVOJ ZUBA

**A) 6 ile 8 ay arası**

Alt kesici dişler

**B) 8 ile 12 ay arası**

Alt yan ve tüm üst kesici dişler

**C) 12 ile 16 ay arası**

İlk süt azı dişi

**D) 16 ile 20 ay arası**

Köpek dişleri

**E) 20 ile 30 ay arası**

İkinci süt azı dişi

akşam - derinlemesine fırçalamanız gerekir. Bunun için çocuklar için özel olarak üretilmiş olan ve florür içeren diş macunundan az bir miktar kullanın.

Bakterilerin, yani diş çürüklerinin en çok tehdit ettiği yerler azı dişleri üzerindeki çukur yüzeyler ile diş aralarıdır. Bu nedenle lütfen tüm dişlerin olabildiğince iyi şekilde fırçalanmasına özen gösterin. Çocukların diş fırçalamak istemediği dönemler olabiliyor. Bu normaldir ve bu dönemler geçicidir. Önemli olan çocukların her şeye rağmen – bunu yapmayı istemediklerinde de – dişlerinin günde iki kez fırçalanıyor olmasıdır.

**SAĞLIKLI SÜT DİŞLERİ ÖNEMLİDİR**

- > Süt dişleri kalıcı dişler için yer tutuculardır ve ileri yaşlara kadar sağlıklı dişlere sahip olmanın önemli bir temelini oluştururlar. Bir süt dişi erken bir dönemde kaybedildiğinde yanlarında bulunan süt dişleri bu boşluğa “kayarlar” – kalıcı dişler kendilerine yer bulamaz ve dişlerde şekil bozuklukları meydana gelir.
- > Dil gelişimi açısından önemlidirler.
- > Diş çürüğü olan dişler bu rahatsızlığı sağlıklı olan dişlere de bulaştırırlar.
- > Doğal olarak güzeldirler.

Lütfen diş fırçalama rutinine ilkokul çağına kadar günlük olarak eşlik etmeniz gerekeceğine kendinizi hazırlayın. Ancak bu yaş itibarıyla çocuklar dişlerini kendi başlarına ve verimli bir şekilde fırçalayabilirler.

## KÜÇÜK ÇOCUKLUK ÇAĞINDAN İTİBAREN (3-6 YAŞ) AŞAMA 4

Yaklaşık olarak 2 yaşından itibaren çocuklar dişlerini kendileri fırçalamak isterler. Bu iyi bir şey – çocuğunuzu bu konuda destekleyin. En doğrusu bu yaş itibarıyla onlara günde iki kez dişlerine bir “ön fırçalama” yapmaları için izin vermektir. Bu yaşta çocuğunuzun artık iyi motor yetenekleri vardır ve çeşitli tutma şekillerini denemeye istekli olacaktır. Diş fırçası uygun boyuta sahip olmalıdır ve en geç iki ayda bir değiştirilmelidir. Bu aşamada önemli olan bağımsız olma eğitiminin verilmesidir. Ancak her koşulda siz de çocuğunuzdan sonra ikinci bir kez daha fırçalama işlemi tekrar edin ve elde edilen sonucu kontrol edin.

### DOĞRU DİŞ FIRÇASI



- > Yaşa uygun, fırça başı fazla büyük olmayan
- > Yuvarlak kenarlı fırça kılıarı
- > Yumuşak fırçalar daha narindir
- > Plastik fırçalar doğal fırçalardan daha hijyeniktir (bakteriler)
- > Kaymaz saplar

## OKUL ÇAĞINDAN İTİBAREN (6 YAŞINDAN İTİBAREN) AŞAMA 5

Çocuklar yazmayı öğrendiklerinde dişlerini doğru bir şekilde ve tamamen kendi başlarına fırçalayabilirler. Motor yeteneklerinin gelişimine bağlı olarak bu süreç 12 yaşına kadar uzayabilir – bu son derece normaldir. Bundan önce çocuklar diş yüzeylerini temizleyebilseler de tüm plakları arındıramazlar. Bu nedenle çocuğunuzun bunu tek başına tam olarak başardığından emin olana kadar siz de fırçalama konusunda destek vermeye ve kontrol etmeye devam edin.

Kalıcı dişler çene kemiğinde süt dişlerinin arkasında yerlerini almış olur. Dişler çıktıktan sonra henüz tam olarak mineralize olmamış durumda olur ve diş çürümelerine oldukça açık olurlar. Bu nedenle çok iyi bir bakıma ihtiyaç duyarlar. Süt dişlerinden kalıcı dişlere geçiş yaklaşık olarak 12 yaşına kadar devam eder. Sallanan süt dişleri, diş boşlukları ve çıkmakta olan dişler diş fırçalama işlemi zorlaştırır. Diş çürüğü riski artar. Özellikle yeni çıkan azı dişleri çoğu zaman mevcut dişlerin çiğneme yüzeylerinin daha aşağısında bulunur – bunlar çapraz olarak fırçalanabilir. X kıl yapısına sahip olan diş fırçaları diş aralarını da temizler. Önemli olan tüm diş yüzeylerinin iyi bir şekilde ve düzenli olarak fırçalanmasıdır.



# DIŞ FIRÇALAMAK İÇİN MOTİVE ETMEK

Çocuğunuza olabildiğince erken bir dönemde diş fırçalamanın önemli olduğunu gösterin: ve bunu günde iki kez – herhangi bir tartışmaya fırsat vermeden yapın. Böylece bu durum hızlıca bir rutin haline gelecektir.

- > Ona **iyi bir örnek** olun: Düzenli olarak çocuğunuzla birlikte dişlerinizi fırçalayın. Çocukların en iyi öğrenme yöntemi yetişkinleri taklit etmektir.
- > Dişlerinizi her gün **aynı saatte** fırçalayın. Örneğin el, yüz yıkama, pijama giyme sonrasında veya iyi geceler hikyesini okumadan önce. Dişlerin fırçalanıp fırçalanmayacağı veya ne zaman fırçalanacağı ile ilgili bir tartışmaya fırsat vermeyin.
- > Çocuğunuza her fırsatta dişleri güzelce ve düzenli olarak fırçalamanın **neden önemli olduğunu** tekrar tekrar açıklayın. Bunun nasıl doğru şekilde yapılacağını da tekrarlayın.
- > **Florür içeren diş macunları** kullanın: Bunlar diş çürüklerine karşı koruma sağlarlar. Diş fırçasını, bakteri yükü nedeniyle, düzenli olarak değiştirmeyi unutmayın.
- > Çocuklar için tasarlanmış olan **elektronik diş fırçalarını** kullanabilirsiniz. Bu



fırçalar ile temizleme işlemi daha kolay ve çoğu zaman daha verimli gerçekleşir.

- > Lavabo bölgesinde çocuk dostu bir ortam oluşturun ve gerekli olması durumunda **yardımcı gereçler** edinin: Kitaplar, diş fırçalama saatleri ve uygulamaları, internetten diş fırçalama şarkıları. Diş fırçalamak eğlenceli bir şey olmalıdır.
- > Dönemsel olarak çocuklar diş fırçalamayı reddedebilirler. Bu oldukça normaldir. Çocuğunuzun dikkatini dağıtın, gerekirse: Kısa bir hikaye veya bir fıkrayı anlatın ya da şarkı söyleyin. Ancak bu sırada konu diş fırçalamanın kendisi olmamalıdır, diş fırçalamak diğerinin “yanında” yapılan bir şey olmalıdır.

- > Yaşı büyük olan çocuklara **istisnai durumlarda diş dostu sakız** verebilirsiniz. Bu diş fırçalamanın yerini tutamaz ancak tükürük oluşumunu tetikler. Bu sayede yemek artıkları kısmen uzaklaştırılır ve asitler nötr hale getirilir.
- > Bu işe vakit ayırın: Her bir diş fırçalama işlemi için yakl. **3 dakika**.
- > Çocuklar diş plaklarının görünür hale geldiği boyalı dişlerden çok etkilenirler. İlgili **özel boyaları** eczanelerden veya kozmetik mağazalarından temin edebilirsiniz.

Bunu deneyin: Bu sayede başarısını kontrol edebilirsiniz ve çocuğunuzun kendi

dişlerini ne kadar büyük bir motivasyonla (yeniden) fırçaladığını görmek sizi şaşırtacak. Sonradan tekrar fırçalamayı unutmayın.

- > Dişlerini fırçalamak istemediğinde, **çocuğunuzu diş hekimine götürmekle tehdit etmeyin**. Bunu yaparak çocuğunuzu sadece gereksiz yere korkutmuş olursunuz. Diş hekimine korkmadan gitmesi gerekir.
- > Sonradan tekrar fırçalayın – bu çocuğunuz 12 yaşına gelene kadar gerekli ve önemli bir destek olacaktır. Ancak bu yaş itibariyle çocuklar kendileri dişlerini yeterince iyi bir şekilde fırçalayabilirler (motor gelişimi).



# FIRÇALAMA TEKNİĞİ – “ÇDİ” METODU

Doğru fırçalama tekniği de çok önemlidir. “ÇDİ” metodu ile çocuğunuz doğru fırçalama-yı adım adım öğrenebilir – bu yöntem 3 ile 6 yaşları arasında etkinliğini kanıt-lamıştır. “ÇDİ” **çiğneme yüzeyleri – dış yüzeyler – iç yüzeyler**” yöntemini temsil eder.

Bu sıralama ile çocuklar çoğu zaman doğru diş fırçalamayı öğrenirler.

## 1. ÇIĞNEME YÜZEYLERİ:

Bunlar ileri ve geri hareketler ile te-mizlenir. En iyisi sabit bir sıralama ile fırçalamaktır: Önce sağ alt ve sonra sol alt yüzeyleri fırçalayın. Çiğneme yü-zeylerini çocuğunuz ilk adımda kendisi fırçalayabiliyor olmalıdır.

## 2. DIŞ YÜZEYLER:

Bunları temizlemenin en iyi yolu hafif açık bir ağızda dairesel hareketlerle fırçalamaktır. (“Dişlerin üzerinde daireler çizmek”) En iyisi sağ arka azı dişin dış yüzeyinden başlayarak sol taraftaki son azı dişine kadar fırçalayarak gelmektir. Burada önemli olan “kırmızıdan beyaza doğru”, yani diş etinden dişe doğru narin bir şekilde fırçalamaktır. Diş fırçası diş etine doğru eğik (yaklaşık 45 derece) bir şekilde tutulmalıdır. Çocuğunuz çiğ-neme yüzeylerini iyi bir şekilde fırçalay-abiliyorsa dış yüzeylere de ön fırçalama yapmasına izin verebilirsiniz.

## 3. İÇ YÜZEYLER:

Çocuğunuz dış yüzeyleri de iyi bir şekilde fırçalayabiliyorsa en sonunda iç yüzeyleri de işleme dahil edebilirsiniz. Bunlar da yine dairesel hareketlerle – diş etinden dişe doğru hareketlerle fırçalanır. Sol taraftaki ilk azı dişinin iç yüzeyinden başlayarak sağ taraftaki en son azı dişine kadar. Diş fırçasını en arkadaki azı dişine eğik bir şekilde yer-leştirin, böylece azı dişinin arka tarafı da iyi bir şekilde fırçalanabilir.

## 4. İŞLEMİN TEKRARLANMASI:

Şimdi 1 ile 3 arasındaki adımları üst damakta tekrarlayın. Böylece çocuğunuz dişlerini bir “daire çizerek” fırçalar. Bu sayede hiçbir diş atlanmaz.



## SORULARINIZ MI VAR?

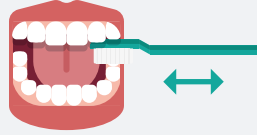
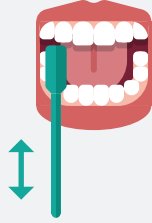
Diş hekiminiz, sağlık birimindeki ağız sağlığı uzmanlarınız soru-larınızı memnuniyetle yanıtlaya-cak – ve dişlerinizi nasıl doğru bir şekilde fırçalayabileceğinizi göstereceklerdir.

## “ÇDİ” METODU



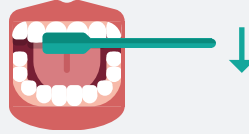
Ç

ÇİĞNEME YÜZEYLERİ



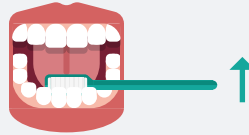
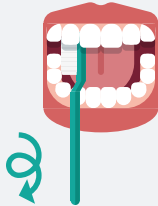
D

DIŞ YÜZEYLER



i

İÇ YÜZEYLER



# DOĞRU DİŞ MACUNU

En başından itibaren biraz florür içeren çocuk diş macunlarını kullanın. Florür dişleri güçlendirir. Ek olarak florür içeren sofr tuzu ile yemek yapabilirsiniz. Ancak doktorlar 6 yaşın altındaki çocuklarda florür jel veya tabletlerinin kullanılmasını tavsiye etmezler.

## DİŞ ÇÜRÜĞÜ NASIL OLUŞUR?

Dişler doğru bir şekilde fırçalanmazsa bakteriler doğrudan dişe yerleşirler. Bakteriler dişlerden mineralleri sökerler ve böylece dişin giderek daha derinine ulaşabilirler. Bu sırada hasta dişlerin yüzeyi giderek daha pürüzlü hale gelir, giderek daha fazla madde kaybedilir. Plaklar pürüzlü yüzeylere daha kolay bir şekilde yapışır ve kalınlaşır. Bu şekilde giderek daha fazla mineral aşındırılır – bu bir kısır döngüdür.

Doğru bir diş bakımı ve florür içeren diş macunu bu gelişimi durdurabilir. Plaklar temizlenir, florür diş minesinin yeniden mineral almasını sağlar. Bu sayede dişler çürüklere karşı daha dayanıklı hale gelir.

Sıradan florürlü çocuk diş macunları genelde doğru miktarda florür içerir. İlk kalıcı dişlerden itibaren (6 yaştan itibaren) florür içeriğini artırabilirsiniz. Bununla ilgili olarak diş hekiminize danışmanızı rica ederiz.

Florürle ilgili ölçü birimi “ppm”dir. (parts per million veya milyon başına parça) 6 yaşın altındaki çocuklar için diş macunu dozaj başına maksimum 500 ppm florür içermelidir. Bu sayede, çocuğunuz yanlışlıkla diş macununun bir kısmını yutsa bile aşırı doz önlenmiş olacaktır.

Daha beyaz dişler için aşındırıcı maddeler içeren diş macunları çocuklar ve gençler için uygun değildir. Onların diş mineleri henüz tam olarak sertleşmemiş durumdadır ve bundan dolayı zarar görebilir.



# YEME VE İÇME

Doğru beslenme çok önemli. Şeker veya tatlı yiyecek ve içecekler dişler için zararlıdır. Bunlar diş çürüklerini tetikler ve besler.



## BU NEDENLE KURAL ŞUDUR:

Daha az şeker = Daha az diş çürüğü!

Çocuğunuz için doğru ve dengeli bir beslenmeye özen gösterin:

- > Yaklaşık 1 yaşından itibaren çocukların geceleri bir şey yeme ihtiyacı kalmaz. Bu nedenle çocuğunuza **diş fırçalama işleminden sonra yiyecek bir şey vermeyin**. Çocuğunuza yatmadan önce tatlı şeyler de vermeyin.
- > **Yemeklerde şekerini** ve şekerli içecekleri olabildiğince **azaltın**.
- > Abur cubur yasakları bir işe yaramaz, bunun yerine **"kontrollü" bir atıştırma** ortamı sağlayın: Şekerli yiyecekler sadece ana öğünlerde veya yemekten hemen sonra tüketilmelidir.
- > Çocuğunuza **en fazla günde bir kez tatlı bir şeyler** verin ve yedikten sonra su içirin. Su, şeker nedeniyle oluşan zararlı asitleri hızlıca nötr hale getirir.

- > Genel olarak her çocuğun **bir şeyler içmek için kendisine ait bir bardağı** olmalıdır. Bu sayede diş çürüğünün veya diğer türden enfeksiyon hastalıklarının aktarılması önlenmiş olur.

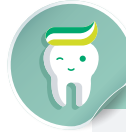
## "BİBERON VE ŞİŞELERDEN" UZAK DURUN!

Çocuğunuza biberon veya pipetli şişeleri vermeyin – sakinleştirmek için bile bunları kullanmayın. Bu şişeler her yaşta çocuğunuzun dişleri için zararlıdır. Çocuğunuzun bunlara alıştırmayın.

Sürekli olarak şekerli içeceklerin emilmesi nedeniyle özellikle ön dişler sürekli olarak şekere maruz kalır. Asitler diş minesini yumuşatır. Bu çocuğunuzun dişleri için çok zararlıdır.

Düzenli olarak şişelerin, emziklerin, başparmak veya parmakların emilmesi diş ve çene şekil bozuklarının temel nedenlerinden bir tanesidir.

- > **Su müthiştir** – harareti en iyi su dindirir. Ancak çocuğunuza içmesi için şekerli çay da verebilirsiniz. Bulduğunuz ortamda her zaman temiz içme suyu bulundurun, örneğin bir sürahi ile.
- > Bir içeceğin tatlı olması gerekiyorsa: Meyve sularını su ile seyreltin ve çocuğunuzun bu içeceğin **ardından su içmesini sağlayın**. Böylece asitler nötr hale gelecektir.
- > Çocuğunuza **nadiren şekerli içecekler verin** – en fazla ana öğünlerin yanı sıra, ama asla öğün aralarında bunları tüketmesine izin vermeyin. Soğuk çay veya cola gibi şekerli içecekler çocuğunuzun şişman, yorgun, hantal ve dikkatsiz yapar. Buna karşın su, çocuğunuzu fit ve uyanık tutar.
- > Bir bebek **“sakinleştiriciye”** ihtiyaç duyduğunda ne yapmalı? En kötü durumda emzik en uygun seçenektir. Çocukları emzik alışkanlığından vazgeçirmenin daha kolay olduğu kanıtlanmıştır. Bu ne kadar erken olursa o kadar iyidir.
- > Tamamen emzirilerek beslenen çocuklar ilave içeceklere gerek duymazlar. Ek gıdalara başlarken onlara şekerli içecekler verebilirsiniz.



## SORULARINIZ MI VAR?

Ücretsiz olarak verdiğimiz beslenme danışma seanslarında tüm sorularınızı memnuniyetle yanıtlayabiliriz.

- > **Lütfen bir randevu alın:**  
0662 8889-8125 veya  
emaehrung@sgkk.at

Beslenme, hareket ve sağlık konusu ile ilgili uygulamaya yönelik pek çok ipucu ve öneriyi ücretsiz olarak “Baby isst mit – Baby macht mit” (Bebeğimiz de bizimle yiyor – Bebeğimiz de bize katılıyor) kurslarında da bulabilirsiniz:

- > **[www.baby-isst-mit.at](http://www.baby-isst-mit.at)**



# DÜZENLİ OLARAK DİŞ MUAYENESİ



## **Diş hekimi tarafından yapılacak düzenli kontroller çocuğunuz için önemlidir**

– diş sorunları olmazsa da bunu ihmal etmeyin. Diş çürüğü bakterileri bulaştığında dişlerin görünür bir şekilde diş çürüğünden dolayı hasta olması 18 aya kadar sürebilir. Bu nedenle çocuğunuzu en geç iki yaşından itibaren diş hekimine götürmeniz gerekmektedir.

Kendi randevunuz olduğunda çocuğunuzu beraberinizde götürmeniz yerinde bir tercih olacaktır. Böylece çocuğunuza

korkulacak bir şey olmadığını göstermiş olursunuz. Diş hekiminiz bu konuda size memnuniyetle destek verecektir.

Çocuğunuz sizin sigortanızdan yararlanır, sözleşmeli diş hekiminizde yapılacak olan kontroller ile ilgili masraflar sağlık sigortası tarafından karşılanır.

Kontrole ek olarak bir de ağız hijyeni ile ilgili bir randevu alabilirsiniz. Bu da çocukların diş sağlığı açısından önemli bir konudur. Profesyonel bir ağız hijyeni işlemi ile diş plakları yok edilir, dişler özel cihazlar ve malzemeler ile temizlenir, parlatılır ve ihtiyaç halinde özel bir madde ile florür uygulaması yapılır.

Temizlenmiş, pürüzsüz diş yüzeyleri üzerinde plaklar daha zor tutunur. Bunun yanında evde daha iyi bir temizlik için size bilgi ve ipuçları da verilir. Yaşları 10 ile 18 arasında olan çocuklar için yasal sağlık sigortaları diş hekimi tarafından yapılan ağız hijyeni masraflarını karşılamaktadır.

Dişler ihtiyaç halinde mühürlenerek de korunabilir ("koruyucu fissür uygulaması"): Diş çürüğü özellikle azı dişlerindeki çiğneme yüzeylerinin derin kısımlarında oluşur. Bunlar suni bir cila ile mühürlenebilir. Bu sayede evde daha kolay bir şekilde temizlenebilen düz yüzeyler meydana gelir.



# İLK DİŞ HEKİMİ ZİYARETİ İLE İLGİLİ İPUÇLARI

Çocuğunuzu ilk diş hekimi ziyareti için aşağıdaki gibi hazırlayabilirsiniz:

- > Çocuğunuzu ilk dişleri çıktıktan sonra kendi diş kontrollerinize giderken yanınızda götürün. Bu sayede **ortamı yakından görüp** kendisini bu duruma alıştırebilir.
- > **Evde oyunlarla hazırlık:** Çocuğunuzun ağızınıza bakmasına izin verin. Yeterince büyükse, örneğin dişlerinizi sayabilir. Uygun nitelikte resimli kitaplar da bu konuda faydalı olabilir. Çocuğunuza neler olacağını ve diş hekimindeki akıştan bahsedin. Ancak bunu yaparken fazla detaya inmekten kaçının.
- > “Hiç acımayacak” veya “O alet sadece gıdıklıyor” gibi **ifadelerden** kaçın – çocuklar bu sözlerden işin içinde “acı” olabileceğini hemen anlar.
- > Çocuğunuz arada bir dişlerini fırçalamak istemediğinde onu diş hekimine götürmekle tehdit etmeyin.
- > **Yeterli bir zaman** planlayın. Bir randevunuz olduğunda muayenehaneye biraz erken gelin. Özellikle küçük çocuklar her şeyi incelemek için zamana ihtiyaç duyarlar. İşlem odasında da çocuğunuzun yanında kalın. Orada diş hekimi ile

yakınlaşabilir ve aletleri daha yakından tanyabilir.

- > İlk randevuda genelde sadece çocuğunuzun dişlerinin **ne durumda olduğu** tespit edilir. Ağızını açması için onu motive edin ve ona olumlu şeyler söyleyin. Ancak üzerine fazla gitmeyin ve eğer ilk seferde başarılı olamazsanız tahammülsüzleşmeyin. Çocuğunuz muayenehaneden olumlu bir duygu ile ayrılırsa gelecek için büyük bir kazanım elde etmiş olursunuz.
- > Kendiniz korkulu veya huzursuz iseniz – **geride planda kalın**. Sakince çocuğunuzun soruları yanıtlanmasına izin verin.
- > Çocuğunuzun **dişleri ağrıyorsa**, onu lütfen vakit kaybetmeden bir diş hekimine götürün. Çocuğunuzu daha önce birkaç kez diş hekimine giderken yanınızda götürdüyseniz ilk tedavisi onun için korkutucu bir durum olmayacaktır.



# YAKIN ÇEVRENİZDE BULUNAN DIŞ HEKİMLERİ



Dişlerle ilgili sorularınız veya bir randevu için sağlık sigortanızın sözleşmeli diş hekimleri size memnuniyetle yardımcı olacaktır. Ücret hesaplama işlemi e-Card'ınız üzerinden gerçekleşir. Bu kart sağlık sisteminde açılan bir anahtar niteliğindedir.

- > Yakınıınızda bulunan sözleşmeli diş hekimlerini buradan bulabilirsiniz:  
**[sbg.zahnaerztekammer.at](http://sbg.zahnaerztekammer.at)**  
(->Hastalar -> Diş Hekimi Arama)

Salzburg şehri ve çevresindeki SGKK diş sağlığı merkezlerindeki uzmanlar da size

çocuğunuzun diş sağlığı ile ilgili olarak memnuniyetle destek vereceklerdir.

- > Detaylara buradan ulaşabilirsiniz:  
**[www.sgkk.at/zgz](http://www.sgkk.at/zgz)**

## WEB İPUCU

**[www.sgkk.at/kinderzaehne](http://www.sgkk.at/kinderzaehne)**

web sitesinde sağlıklı çocuk dişleri ile ilgili daha fazla öneri ve ipucu bulabilirsiniz. Burada sizin için en önemli kavramları içeren bir sözlük oluşturduk ve ayrıca AVOS Salzburg diş sağlığı eğitmenlerinin kitap önerilerini sizlerle paylaştık.

# DIŞ SAĞLIĞI ACIL YARDIM HİZMETLERİ

Akut diş ağrılarınız olduğunda lütfen diş hekiminize gidin – acil durumlar olabildiğince hızlı bir şekilde tedavi edilecektir.

## DIŞ SAĞLIĞI MERKEZLERİ- NİN AĞRI ACIL SERVİSLERİ

Akut diş ağrılarınız olduğunda Salzburg şehrinin SGKK diş sağlığı merkezinin acil servisine gelebilirsiniz (her gün 7.15-10 saatleri arasında). Gelmeden önce aramanızı rica ederiz. Telefon: 0662 8889-5555



SGKK'nin çevre ilçeler diş sağlığı merkezlerinde akut diş ağrılarınız olduğunda saat 7.15'te merkezde olmalı veya olabildiğince erken arayarak bilgi vermelisiniz.

> Tüm bilgi ve iletişim detaylarını burada bulabilirsiniz:  
[www.sgkk.at/zgz](http://www.sgkk.at/zgz)

## HAFTA SONLARI VE RESMİ TATİLLER

### SALZBURG, FLACHGAU, TENNENGAU

Resmi tatillerde ve hafta sonları Salzburg diş hekimlerinin acil servis hizmetlerinden 15 ile 17 saatleri arasında yararlanabilirsiniz (24. ve 31.12. tarihleri haricinde). Tedaviler Salzburg diş hekimlerinin acil hizmetler merkezinde gerçekleştirilmektedir (Glockengasse 6, 5020 Salzburg).

### PONGAU, PINZGAU, LUNGAU

[www.ndz.at](http://www.ndz.at) sayfası sizi hizmet veren diş hekimlerinin iletişim detayları hakkında bilgilendirmektedir. Bu durum resmi tatiller ve hafta sonları için de geçerlidir. Tedaviler ilgili sağlık merkezlerinde gerçekleştirilmektedir.

# GÜLÜMSEMEK Mİ?

SAĞLIKSIZ DİŞLER  
KOMİK DEĞİLDİR



SAĞLIKLI DİŞLER.  
İYİ BİR PLAN.

## IMPRESSUM

Herausgeber – für den Inhalt verantwortlich: Salzburger Gebiets-  
krankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10, 5020 Salzburg,  
[www.sgkk.at/impresum](http://www.sgkk.at/impresum), 0662 8889-0,  
Redaktion: Mag. Hans-Peter Lacher; Layout: Die fliegenden Fische  
Werbeagentur, 5020 Salzburg; Druck: Samson Druck,  
5581 St. Margarethen; 1. Auflage, Stand: September 2019

“Sağlıklı Çocuk Dişleri” Salzburg Sağlık  
Sigortası Sağlayıcılarının ve Salzburg  
eyaletinin bir projesidir

