

Sağlıklı Dişler

...yaşamın sonuna dek
verilmiş bir Armağan



zusammengestellt von V. Steinegger
und H. Villiger, Dentalhygienikerinnen

aus der elmex-forschung

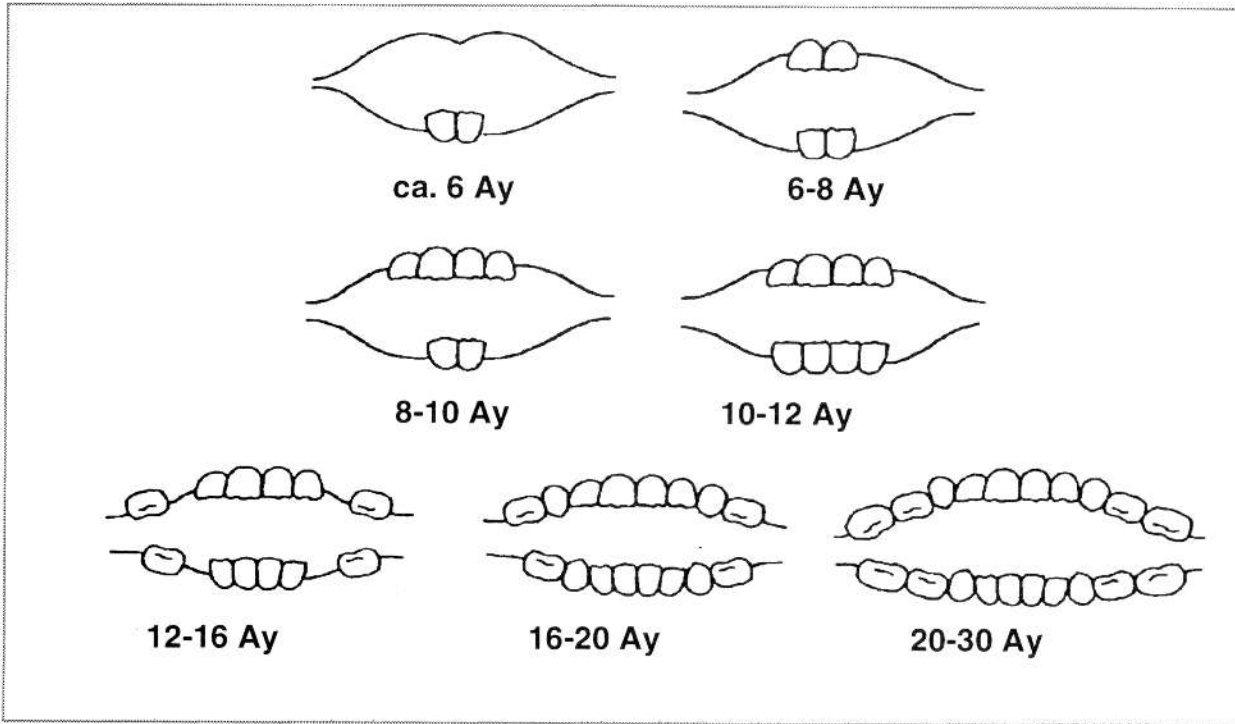


Çocuğunuz Genel Sağlık ve Ağız Sağlığı yolunda

Dişlerin gelişim aşamaları nasıl olmaktadır ?

- ◆ Daha gebeliğin 4.Ayında Süt dişini oluşturacak hücreler ortaya çıkmaya başlar.
- ◆ Doğumda ise tüm Süt dişleri dişetin hemen altında oluşmuş ve 6 Yaş Azı dişlerinin hücreleri ortaya çıkmaya başlamıştır.
- ◆ Ağız boşluğunda dişetini yararak ortaya çıkan tüm dişler sağlıklı ve çürüksüzdür!

Süt dişleri aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi ortaya çıkarlar: (Bu kuralın istisna-ları görülebilir.)



Kaynak: Th. Marthaler/Pro Juventute

Diş çıkarmada sorunlar.

İyi bir Ağız bakımı ve Dişetlerine düzenli aralıklarla (Yumuşak bir tülbentle) yapılan hafif masaj sayesinde büyük sorunların ortaya çıkması sözkonusu olmaz. Dişlerin diziliş düzeni ve şekillerinde uyum bozukluğu görülebilir. Diş çıkarmadaki sorunlarda Diş jöksi bir çare olabilir. Diş jöksi seçiminde mümkün olduğunca şeker içermeyen Diş jöklerine yönelinmelidir. Ayrıca Laktoz (Birtür şeker) içeren Hemeopatik tedavi ilaç-larından uzak durulmalıdır. Günümüzde Globuli denilen Silit içerenleri tercih edilmek-tedir. (Bunların miktarının iyi ayarlanmaması durumunda ishal görülebilir.)

Süt dişleri,Çocuğunuzun ağızına 3 ½ – 8 Yaş arasında şeklini vermekte ve Çene yapısının düzgün oluşmasını sağlama görevi üstlenmektedir. Bundan dolayı dişlerin çürükten korunmuş olması önemlidir.

Uygun Beslenme önerileri nelerdir?

Yetişkinlerin Kalıcı dişlerinde olduğu gibi,Çocukların Süt dişlerinde en büyük düşmanı Şekerdir. Bundan dolayı şekerli gıdalara Dikkat etmeli, Sık aralıklarla vermekten kaçınılmalıdır.

- ◆ Sütünüz geldiği sürece emzirmeyi sürdürün.Sütünüzün azalması yada kesilmesi durumunda,mümkünse Biberonla beslemeye çalışın.
- ◆ Emziği Şekerli suya yada üzerine Bal sürerek vermeyin.
- ◆ Çocuğunuzu uyuturken Şekerli şeyler,tatlandırılmış çay yada süt biberonunu vermeyin.
- ◆ Geceleri gerekli olduğunda Biberonla sadece su veriniz.(Bu sadece emzirilme çağındaki Bebekler için geçerlidir.)
- ◆ Soğuk çay yada sulandırılmış Portakal veya Meyve suyunu devamlı olarak çocuğun eline tutuşturmayın: Şekerli ve Ekşi gıdalar dişlere iki kat daha fazla zarar verdikleri için dişlerde çürümeye neden olurlar.
- ◆ Beslenmeler arasında Şekerli şeyler vermekten kaçının,mümkünse şekersiz şeyler verin: Taze meyve ve sebze, Ekmek, Peksimet, Süt, Çay veya su gibi.
- ◆ Beslenmelerde Tatlı türünde şeyler verilebilir, Ancak ölçülü olmak kaydıyla.
- ◆ Dişe zararı pek dokunmayan Tatlı şeyler biraz daha büyük çocuklarda verilebilir.

Dikkat edilmesi gereken Sağlık kuralları

Bebeğin beslenmesinde kullanılan Emzik,Biberon lastiği veya Kaşık gibi şeyler, Çocuğun Annesi,Babası yada Bakıcısı tarafından tadının denenmesi veya ıslatılması amacıyla yalanmamalıdır. Eğer yalanırsa Bakteriler bu yolla çocuğun ağızına geçer.Bu durum çocuğun dişlerinde çürüklere yolaçar.Hele birde verilen gıda bol miktarda şeker içeriyorsa çürük kaçınılmazdır.!

Fluorid doğru biçimde nasıl kullanılmalıdır?

- ◆ Temel dişbakımı,Fluorid içeren Yemek tuzu ile (Yeşil-Beyaz paket) olur. Beslenmede katı gıdalara geçilmesiyle birlikte,yemeğe konulan tuz sayesinde Temel bakımda başlanılmış olunur.
- ◆ Dişlerin çıkmaya başlamasıyla birlikte diş fırçalamayada başlanılır. Çocuk Diş macunundaki Fluorid miktarı % 0,025 dir.Diş fırçalaması,diş fırçasının üzerine Nohut büyüklüğünde Çocuk Diş macunu konularak yapılır.
- ◆ Çocuklarda 6 Yaşına kadar Çocuk Diş macunu kullanılır.
- ◆ 6 Yaşından itibaren Normal Diş macunu (Fluorid içeriği %0,1 den %0,15'e kadar) kullanılır.
- ◆ 6 Yaşından itibaren ömür boyu, Diş fırçalamaya ek olarak Yaşam sonuna kadar,Haftada 1 Defa Fluoridjel (Fluorid içeriği % 1,25) kullanılır.
- ◆ Yada Günde 1 defa (% 0,025 Fluorid içerikli) sıvı ile Çalkalama yapılır.
- ◆ Doktorun yada Diş Doktorunun tavsiyesi ile Fluorid tabletleride ağızda eritilerek kullanılabilir. (Bölgesel etki,Sistemik etkiden daha önemlidir.)

Süt dişlerinin ve Ağızın bakımı Nasıl olmalıdır?

- ◆ Başlangıçtan itibaren çocuğun ağzının içini yumuşak bir Tülbentle şevkatli ve özenle silin,zorlama yapmayın.
- ◆ Çocuğunuza oynaması için Dişlik yada yumuşak bir Oyuncak diş fırçası verin.
- ◆ En kısa zamanda çocuğunuza oyalanması için Diş fırçası verin.
- ◆ Her yemekten ve aralarda yenen tatlı gıdalardan sonra dişlerini fırçalamasını sağlayın.
- ◆ Dişlerini fırçalamasına yardımcı olun ve gözlemleyin.Asla zorlamayın.
- ◆ Siz dişlerinizi fırçalarken onunda dişlerini fırçalamasını teşvik ederek,sizi örnek almasını sağlamaya çalışın.
- ◆ Banyodaki aynanın çocuğunuzun boyuna uygun yükseklikte olmasını sağlayın.
- ◆ Diş fırçalama tekniği : Önce dişin çiğneme yüzeyini,sonra diş kısmını fırçalamasını sağlayın. Çocuğunuz Anaokulu çağına geldikten sonra iç kısmını fırçalamasını sağlayın.

Çocuğu Diş Doktorunun Muayenehanesine ilk defa Ne zaman götürmelidir?

Eğer belirli bir tedavi gerektirecek durum söz konusu değilse,çocuğunuzu ilk olarak 2 yada 3 yaşında iken,Siz diş doktoruna yada diş sağlık uzmanına giderken yanınızda götürün.Böylece muayenehaneye ve oradaki çalışanlara alışır.Burada kucağınızda iken dişlerini gösterebilir.Ama asla zorlamayın. (Yazarın tesbiti : Çoğunlukla Oyuncak Kukla ile çalışıyorum.Bu Oyuncak Kukla herşeyi açık açık söylüyor ve onun söyledikleri,çok çabuk anlaşılıp ,kabulleniliyor.Benim bu Oyuncak Kuklamı bir daha görmeye gelin diye öneride bulunuyorum.) Sonuç olarak Yılda 1 kez kontrol için bir Diş Doktoruna yada Diş Sağlık uzmanına gidilmelidir.

Emzik yada Baş parmağını emmek

Emzik yada Parmak emme ve Dudakları ısırma gibi „Huylar” zararsız başlar ama gerçekten kötü alışkanlıklar haline gelebilirler.En kötüsü,Süt dişinde eğriliklere,Dilin sürekli ağzın bir yanında kalması gibi bozukluklara neden olurlar. Ki bundan dolayı Ağız kaslarının eşit olmayan derecelerde gelişmesine ve Dilde arızaya neden olurlar.Ön kesici dişlerin uygun bir biçimde üstüste gelerek ağzın kapanmaması tipik bir örnektir.Bu gibi durumlar ileride Kalıcı dişlerde de bozukluklara neden olabilirler.

Olasılıklar

- ◆ Mümkün olduğunca Emziği,Çocuğunuzu ya uyutmaya çalışırken yada yorgun ve huysuz iken verin.Yoksa emziği göz önünde bulundurmayın.(Emziğin yuvarlak olanı değil,Yassı ve yumuşak olanı kullanılmalıdır.)
- ◆ 3 yada engeç 4 Yaşında emzik emme alışkanlığını bırakmasını sağlayın.Bu durumda Başparmağını emmeye çalışabilir,buna dikkat etmelisiniz.
- ◆ Parmak emme alışkanlığından da engeç 4 yaşında vazgeçirmek gerekir.Ama bu çok daha zordur.
- ◆ Diş Doktoruna yada bir Diş Sağlık uzmanına danışınız.