

## ÇOCUK AĞIZ ve DİŞ SAĞLIĞI



Çocuklarda süt dişleri aşağı yukarı 6-8 aylıkken çıkmaya başlar. 2,5-3 yaşındaki çocuklarda 20 adet süt dişi vardır. Süt dişlerinin görevi; çocuğun beslenmesinin, konuşmasının, görüntüsünün düzgün olmasını sağlamaktır. Ayrıca kalıcı dişlere yer tutmak ve sürerken onlara rehberlik etmektir. **Süt dişi erken çekildiği zaman bu doğal yer tutuculuk ve rehberlik ortadan kalkmaktadır.**

Süt dişleri normal dişlere oranla daha çok organik madde içerirler; bu nedenle çürümeye daha yatkındırlar. 6-13 yaş arası karışık dişlenme dönemidir. Bundan sonra süt dişleri yerini kalıcı dişlere bırakır. 6 yaş civarında süt dişlerinin en arkasından **alt-üst çenede, sağ-sol olmak üzere dört adet 1. büyük azı dişleri (6 yaş dişleri)** çıkar. Çok erken yaşta çıktıkları için süt dişleri ile karıştırılabilirler. Oysa **ömür boyu ağızda kalan ve çiğnemenin merkezi olan ilk kalıcı dişlerdir. Bunların korunması gereklidir.** Bu dişleri korumak için fissür-örtücü denilen koruyucu uygulamalar yapılmalıdır.

Süt dişlerinin erken kaybedilmesi çene yapısını ve diş dizimini bozar. Ayrıca çocuk rahat çiğneyemediği için beslenmesi ve gelişimi etkilenebilir. Bu nedenle süt dişleri değişme zamanına kadar çürüksüz olarak korunmalı, çürük varsa mutlaka tedavi ettirilmelidir.

## ÇOCUKLARIN DİŞ SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN...



- Taze meyve ve sebze, tam tahıllı ekmek, yeterli miktarda süt ürünleri ve bol su hem sağlıklı beslenme, hem de ağız ve diş sağlığı için önerilir.
- Cips gibi paketli yiyecekler, Cola ve hazır meyve suyu gibi çok şekerli ve asitli içecekler hem sağlıklı beslenme, hem de ağız ve diş sağlığı açısından önerilmez.

## DÜZENLİ DİŞ FIRÇALAMASI DİŞ ÇÜRÜKLERİNİ ÖNLER

Ağız ve diş bakımı ilk süt dişi ağızda görünür görünmez başlanmalıdır. Ebeveynler bebeğin dişlerini küçük ve yumuşak bir fırçayla her tarafından temizlemelidir. Çürükleri daha başlamadan engellemenin en etkili yolu; ağız ve diş sağlığı bakımının bir alışkanlık olarak ebeveynler tarafından küçük yaşta benimsetilmesidir.

Çocuklara 2 yaşına gelmeden önce her akşam dişlerini fırçalama alışkanlığı kazandırılmalıdır. 2 yaşından itibaren bu alışkanlık sabah / akşam devam ettirilmelidir.

## ALİŞKANLIKLAR SÖZLE DEĞİL MODEL OLARAK AKTARILIR...



Çocuklar doğal olarak anne ve babayı taklit ederek öğrenirler. Ebeveynlerinin her gün belirli saatlerde ağız ve diş bakımını gerçekleştirdiğini gören çocuklar aynı deneyimi yaşamak için istekli olurlar.

Bu etkinliği yan yana gerçekleştirmek; diş fırçalamanın eğlenceli ve önemli bir şey olduğu duygusunu aktarmak ve bu konuda sohbet etmek için iyi bir fırsattır.

Yeni ve değişik bir diş fırçası, bir kum saati ya da kronometre kullanmak, uyku öncesi okuma saatini onuyla ilgili bir kitaba ayırmak gibi etkinliklerin tümü olumlu pekiştiricilerdir.

## BUNLARI SAKIN UNUTMAYIN !

- Çocuğunuza iki öğün arasında şekerli ve asitli yiyecek ve içecekleri vermeyin. Sağlıklı beslenme açısından bu tür yiyecek ve içecekleri, hazır gıdaları tüketmekten her zaman kaçınmanızda yarar vardır.
- Her beslenmeden sonra su vererek ağız içinin durulanmasını sağlayın.
- Süt dişlerinde çürük varsa mutlaka tedavisini yaptırın.
- Korucu flor uygulaması için diş hekiminize başvurun.
- Çocuğunuzu altı ayda bir diş hekimi kontrolüne götürün.

## DİŞ FIRÇASI – DİŞ MACUNU

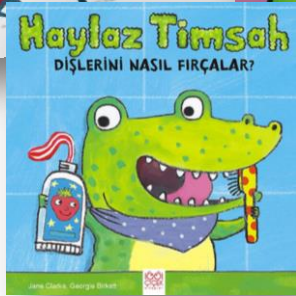
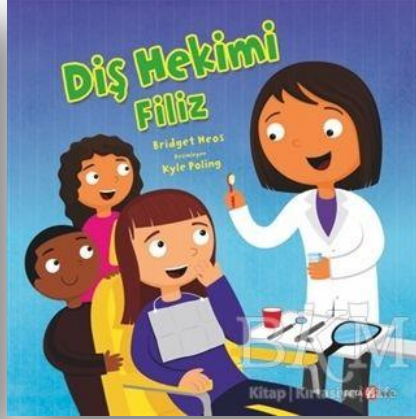
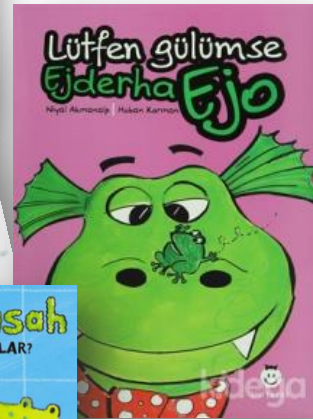
- İki yaşından itibaren sizin kontrolünüzde günde iki defa dişlerini düzenli fırçalatın.
- Çocuğunuza elde tutulması rahat, sapı kısa ve kaygan olmayan bir diş fırçası seçin. Fırça kısmı dar; naylon ve yumuşak kıllı olmalıdır.
- 6 yaşından sonra diş macununun miktarı reklamlarda gördüğünüz şekilde 2-3 cm. değil, bezelye büyüklüğünde olmalıdır.
- Çocuğunuzun diş macununu yutmamasına dikkat edin.
- Diş fırçası aşındığında ve üç-altı ayda bir değiştirilmelidir.



- Çocuklara 6 yaşına kadar diş macunu önermiyoruz!

## ÇOCUKLAR DIŞLERİNİ NASIL FIRÇALAMALIDIR?

- Ön dişlerin görünen yerleri dişlerini kapatıp, yuvarlak hareketlerle fırçalanmalı .
- Her iki taraftaki arka dişler yine dişleri kapalı iken, yuvarlak hareketlerle fırçalanmalı.
- Arka dişlerinizin çiğneyici yüzeyleri ağız iyice açarak ileri geri hareketlerle fırçalanmalı.
- Alt ve üst arka dişlerin iç yüzeylerini süpürme hareketi ile fırçalanmalı.
- Alt ön ve üst ön dişlerin arka yüzeyleri diş fırçası dik tutularak fırçalanmalı.



\*Çocuk Ağız ve Diş Sağlığı Bülteni'miz Türk Diş Hekimleri Birliği ve S.B.Ü. Dr. Behçet Uz Çocuk Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nin bilgi ve önerileri doğrultusunda hazırlanmıştır.