

Ağlamalar

Eğer çocuğunuz ağlıyorsa, mutlaka aç ya da susuz olduğu anlamına gelmez. Belki sadece ilgi ya da sevgi ihtiyacı vardır: Bir sarılma onu sakinleştirebilir.



Emzik ve parmak emmek

Emzik ve parmak emmek, çene gelişimini engeller ve dişlerin yanlış konumlanmasına neden olabilir. Ayrıca dil öğrenimini de frenleyebilir.

Uykuya geçiş ve yatma zamanları haricinde emzik ve parmak emmeyi kullanmayın.

Bardak kullanımı

2 yaşından itibaren çocuklar bardakla veya şişeyle içmeyi öğrenmelidir.

Bu, çocuğun yutkunma ve dil gelişimini destekler.

Emzik ve biberon 2 yaşında bırakılmalıdır!



İlk diş hekimi kontrolü ne zaman yapılmalıdır?

İlk diş hekimi randevusu 2-3 yaş civarında önerilir, ancak daha erken de yapılabilir.

Çocuğunuzun dişlerini ilk kontrolleri ve aşıları sırasında inceleyecek olan çocuk doktorunuzdur, ilk dişlere nasıl bakım yapılacağı konusunda size tavsiyelerde bulunabilir.

Gerekli görüldüğünde, sizi bir diş hekimine yönlendirecektir.



İllüstrasyon kredisi: LU.TH

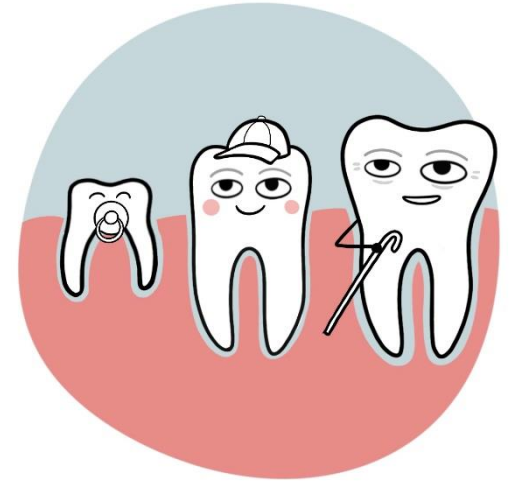
Turc

Bu broşürü ve Gençlik Diş Kliniği hakkında tüm bilgileri buradaki kare kodunu tarayarak bulabilirsiniz.



Sağlıklı süt dişleri

Hayat boyu sağlık



Broşür hazırlanmıştır:

Çocuk doktorları Dr. C. Hefti ve Dr. P. Carp
Diş hekimi Dr. L. Neveu

Clinique Dentaire de la Jeunesse

T. 024/423.64.90 email : cdj@yfb.ch



Jeunesse et
cohésion sociale

Hayat boyu sağlıklı dişler

Süt dişlerine ilk çıktıkları andan itibaren iyi bakmak, sonrasında sağlıklı kalıcı dişlere sahip olmayı sağlayacaktır.

Çürükler genetik değildir !

Ancak tedavi edilmeyen bir çürük diş, komşu dişleri enfekte edebilir.



Çocukluk dönemi çürüğü, özellikle hızlı ilerleyen ve ağrılı bir diş hastalığıdır. Sıklıkla süt veya şekerli içecekler içeren bir biberonla beslenen bebeklerde ve küçük çocuklarda görülür.

İlk süt dişlerinin çıkışı

İlk diş 6. Ve 8. ay civarında çıkar ve 3 yaşında tüm süt dişleri tamamlanır



Son süt dişleri ise 11 yaş civarında düşer.

Diş fırçalamaya ne zaman başlanmalı ?

Diş fırçalamaya ilk dişler çıkmaya başladığı anda başlanır !

Çocuğunuzun dişlerini günde 3 kez, küçük bir bezelye büyüklüğünde diş macunu ile yaklaşık 2 dakika boyunca fırçalayın!



Diş fırçalama işleminden sonra ağzını su ile çalkalamaya gerek yoktur. Sadece tükürmesi yeterlidir!

Diş macunu seçimi

Florürler, dişleri çürüklere karşı daha dayanıklı hale getirir. Çocuğunuzun yaşına uygun bir diş macunu seçerek doğru florür dozajını sağladığınızdan emin olun.

Küçük çocuklar için yaşına uygun bir diş macunu kullanın : 0-6 yaş

Yatmadan önce dişlerini iyi bir şekilde fırçalayın!

Çocuğunuzun süt, çay veya çikolatalı süt dolu bir biberonla uyutmayın!

Dişler tüm gece boyunca temiz kalmalıdır!



Çiğneme ve sindirim

Tam buğday ekmeği, meyveler veya sert peynirler dişleri güçlendirir.

Çiğneme sırasında büyük miktarda tükürük üretilir. Tükürük, dişlerimizi korur ve yiyecekleri doğru şekilde öğütmemizi sağlayarak sindirimi kolaylaştırır.

Dengeli ve sağlıklı bir beslenme dişler için önemlidir.



Sık sık şekerli yiyecekler ve içecekler tüketmek, ağızda çürüklerin oluşumuna neden olur.

İyi bir örnek olarak ebeveynler

Bebek ve çocuklar, ebeveynlerinin alışkanlıklarını taklit eder ve aynı beslenme eğilimlerini takip eder.



Bunlara dikkat edin:

- Su için.
- Her yemek sonrası dişlerinizi fırçalayın ve ardından ağzınızı birkaç saat dinlendirin.
- Şekerli içecekleri ve yiyecekleri yalnızca özel günlerde ve kutlamalarda tüketin.