

GÜÇLÜ & SAĞLIKLI DİŞLER İÇİN ÖNERİLER!

- ✓ Ağız ve diş sağlığı, genel sağlığımızı etkiler.
- ✓ İlk dişler çocuğunuz **6-12 aylıkken** sürer.
- ✓ Dişler, sabah ve akşam, günde **2 defa** fırçalanmalıdır.
- ✓ Diş fırçası, **3 ayda bir** yenilenmelidir.
- ✓ Gece dişler fırçalandıktan sonra su dışında herhangi bir şey yenilip içilmemelidir.



DOĞUM-2 YAŞ ARASI

- ✓ Dişler sürmeden önce, bebeğinizin dilini ve damaklarını, temiz nemli bir gazlı bez ya da bebek fırçaları ile temizlemelisiniz.
- ✓ Biberon içerisine şekerli gıda konulmamalıdır.
- ✓ Anne sütünün bile dişleri çürütebileceği unutulmamalıdır. Her emzirme sonrasında, özellikle geceleri dişler, mutlaka temizlenmelidir.
- ✓ İlk süt dişleri çıktıktan sonra, mutlaka **diş hekimi ziyaretine** gidilmelidir.
- ✓ **İlk dişler çıktıktan sonra**, yumuşak bir bebek diş fırçası ile sabah ve akşam, diş hekiminizin önerileri doğrultusunda, **1000 ppm flor** içeren diş macunu ile çocuğunuzun **dişlerini** fırçalamalısınız.
- ✓ Herhangi bir problem olmasa bile, **6 ayda bir** düzenli diş hekimi kontrolünüzü planlamalısınız.

2-6 YAŞ



0-3 yaş arası, pirinç

tanesi miktarında diş macunu kullanılmalıdır.



3-6 yaş arası, bezelye

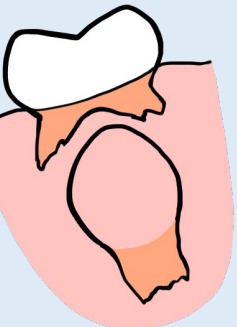
tanesi miktarında diş macunu kullanılmalıdır.

- ✓ Herhangi bir problem olmasa bile, **6 ayda bir** düzenli diş hekimi kontrolünüzü planlamalısınız.
- ✓ Çocuğunuzun dişlerini, sabah kahvaltıdan sonra ve akşam en son tüketilen yiyecek ve içecekten sonra, yatmadan hemen önce diş hekiminizin önerileri doğrultusunda, **1000 ppm florlu** diş macunu ile fırçalamayı unutmamalısınız.
- ✓ Bu dönemde de, çocuğunuzun dişlerini **siz** fırçalamaya devam etmelisiniz.
- ✓ Parmak emme ve emzik kullanımı, **3 yaşından önce** bırakılmalıdır. Bu alışkanlıklar damak yapısında ve dişsel problemlere sebep olmaktadır.
- ✓ **Şekerli ve asitli yiyecek ve içecekler ile yapışkan gıdaların tüketimi sınırlandırılmalıdır.**
- ✓ Diş hekimi tarafından yapılacak **koruyucu flor ve fissür örtücü uygulamaları** hakkında, diş hekiminize danışmayı unutmayınız.



6 YAŞ ve ÜZERİ

- ✓ Herhangi bir problem olmasa bile, **6 ayda bir** düzenli diş hekimi kontrolünüzü planlamalısınız.
- ✓ **6 yaşında**, çocuğunuzun süt azı dişlerinin arkasından **daimi** birinci büyük azı dişleri sürmeye başlamaktadır. Bunlar genellikle süt dişleri ile karıştırılmakta ve çok hızlı çürümektedir. Bu dişlerin çok iyi bir şekilde fırçalanmasına özen göstermelisiniz.
- ✓ **7-8 yaşına kadar**, çocuğunuzun dişlerini, sizin gözetiminizde fırçalaması gerektiğini unutmamalısınız.
- ✓ Çocuğunuzun dişleri, sabah kahvaltıdan sonra ve akşam en son tüketilen yiyecek ve içecekten sonra yatmadan hemen önce, **günde en az 2 kez 1450 ppm florlu** diş macunu ile fırçalanmalıdır.
- ✓ Diş ipi ve florlu ağız gargaraları kullanımı hakkında diş hekiminize danışmalısınız.
- ✓ Spor yapan çocuğunuz için, ağız koruyucusu kullanımı hakkında diş hekiminize danışmalısınız.
- ✓ **Şekerli ve asitli yiyecek ve içecekler ile yapışkan gıdaların tüketimi sınırlandırılmalıdır.**
- ✓ Diş hekimi tarafından yapılacak **koruyucu flor ve fissür örtücü uygulamaları** hakkında diş hekiminize danışmayı unutmayınız.



Süt dişleri, alttan gelecek daimi dişler için rehber görevi görmektedir. Sağlıklı süt dişlerinin ve ardından gelecek olan daimi dişlerin varlığı, çocuğunuzun uygun çene ve diş gelişimi, psikolojik durumu ve yeterli beslenmesi ile genel sağlığı açısından da büyük önem taşımaktadır.

ÇOCUĞUNUZUN HEM SÜT HEM DE DAİMİ DİŞLERİNİN KORUNMASI,

KONTROLÜ VE TEDAVİ İHTİYACINI İHMAL ETMEYİNİZ.

AĞIZ SAĞLIĞININ GENEL SAĞLIĞIN BİR PARÇASI OLDUĞUNU UNUTMAYINIZ!

Bu afiş Ege Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Pedodonti Anabilim Dalı tarafından hazırlanmıştır.