

Türkisch

Başlangıçtan itibaren sağlıklı dişler



OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT



Önsöz	3
<i>Bebek ve anne için en iyi başlangıç</i> hamilelikte sağlıklı dişler	4
<i>Yenidoğan Bebek</i> başlangıçtan itibaren diş bakımı ...	5
Sağlıklı dişler için sağlıklı süt dişleri	7
Doğru diş temizliği için KAI–Metodu	9
Çocuğun 6. yaşgününden itibaren diş doktoru tavsiyeleri	11



Önsöz

Sağlıklı dişler, kendiliğinden olmayıp, süt dişlerinin çıkmasından itibaren uygulanan düzenli diş bakımının bir sonucudur.

Belirleyici olan tüm ilgili kişilerin ve çocuğun yetiştiği ortamın işin içine katılmasıdır. Diş bakımı konusunda anne babaların ve ilgili kişilerin davranışları, özel önem taşımaktadır. Çünkü onların davranışları, çocuk tarafından taklit edilmekte, benimsenmektedir.

Bu broşür hamilelikten ilkokul çağına kadar sürede sağlıklı dişler için geçerli tavsiyeler içermekte. Bu bilgiler başlangıçtan itibaren çocuğunuzun sağlıklı dişlere sahip olmasında sizi desteklemekte.

Sağlıklı Yukarı Avusturya için bir adım daha.

Landeshauptmann Mag. Thomas Stelzer

Landesrätin Mag.^a Christine Haberland
Gesundheits- und Bildungsreferentin

Sağlık – en küçüklerde bile, ağızda başlar. Sağlıklı beslenme, diş doktorunda düzenli kontroller, küçüklükten itibaren dişlerin sağlıklı kalmasını sağlar.

OÖGKK yıllardır sağlığı destekleme ve hastalıkları önleme çabalarına ağırlık vermekte. Bu tasarının bir parçası olarak çocukluktan itibaren diş sağlığı da yer almakta. Bu nedenle „... başlangıçtan itibaren!“ tasarısının ağırlık noktası olarak, annelerin, babaların, bebeklerin ve küçük çocukların diş sağlığına yoğunlaşmakta. Yukarı Avusturya Hastalık Sigortası Kurumunun dileği, ebeveynlere ve çocuklara diş sağlığının önemini kavratılmaktadır.

Elinizdeki broşür sağlıklı beslenme konusunda öneriler içermekte, doğru diş temizliği için KAİ–Metodunu görsel olarak anlatmakta ve çocukların diş bakımı konusunda ebeveynlerin neden önemli olduğunu vurgulamakta. Süreç, hamilelikten başlayarak, küçük yaşları da içine alarak, on yaşına kadar olan zamanı kapsamakta. Ailenizin dişlerinin sağlıklı kalabilmesi için bu dosya güzel bir temel sunmakta!

Albert Maringer
Obmann der OÖGKK



Anne ve çocuk için en iyi başlangıç Hamilelikte sağlıklı dişler

Eski sözü siz de bilirsiniz:

„Her çocuk bir dişe mal olur“?

Günümüzde ağız sağlığı konusunda kapsamlı bilgilere sahibiz ve uygun önlemlerle, artık hiçbir hamile bayan dişleri konusunda korkuya kapılmak zorunda değil.

Herşeyden önce hamilelik sırasında önleyici diş doktoru kontrolleri

Hamilelik ve lohusalık dönemindeki hormonal değişiklikler diş bakımında özel dikkat gerektirmektedir. Gebelik sırasında dişetlerinin gevşemesi, buralara bakterilerin yerleşmesine imkan sağlamaktadır.

Tükürüğün ve içindeki asit oranının artması, diş çürümelerine elverişli ortam yaratmaktadır.

Hamileliğin başlangıcında yapılacak profesyonel diş temizliği ve diş doktorundaki düzenli kontroller, diş ve dişeti hastalıklarını azaltacak ve bebeğe diş çürüten bakterilerin bulaşmasını önleyecektir.

Hamilelikte

- ✓ Diş doktorunda kontroller
- ✓ Profesyonel diş temizliği

Hamilelikte diş sağlığını koruyucu beslenme

Büyüyen bebeğe önemli beslenme maddelerinin verilmesi, sağlıklı bir gelişme için ideal bir temel sağlamaktadır. Önemli olan mineraller, vitaminler ve proteinlerle beslenmelidir. Enerjiye olan ihtiyaç, yaşamsal öneme sahip besinlere olan ihtiyaç kadar hızlı artış göstermemektedir. Eskiden çok kullanılan „iki kişilik yemek“ klişesi artık geçersiz. Sebze, meyve, bakliyat, patates, kepekli ürünler, yağsız süt ve sütürünleri, balık ve yağsız et gibi çiğneme gerektiren ve zengin içerikli besinler, yemek listenizde yer almalı. Bunlar özellikle hamilelik ve emzirme zamanlarında gereken, demir, folik asit, iyot ve kalsiyum gereksinimini karşılamaktadır.

1. Şeker içeren yiyeceklerin, içeceklerin mümkün olduğunca ana öğünlerde alınması, ara öğünlerde şekerli besinlerin yeğlenmesi gerekli. Tam tahıllı atıştırmalık çubuklar, kahvaltılık mısır gevrekleri, bal, meyve yoğurtları ve meyve suları gibi ara öğün atıştırmalıklarındaki gizlenmiş şeker oranlarına dikkat ediniz.
2. Kalsiyum zengini besinler diş minelerini sertleştirir. Süt ve yoğurt, çökelek, peynir gibi süt ürünlerinin yanı sıra brokkoli, yeşil lahana, rezene ve kabuklu çerezler de (ceviz, fındık, antepfıstığı gibi) listenin üst sıralarında yer almaktalar. Kalsiyum ve florit zengini madensuyu ile doğru içeceği seçebilirsiniz.
3. Diş çürümesini önleyen florit sadece diş macununda değil, floritli sofratazunda, siyah ve yeşil çayda, tam tahıllı ürünlerde, deniz balıklarında ve de kırmızı üzümde bulunmaktadır.

Yenidoğan bebek

Başlangıçtan itibaren diş bakımı ...

Emzirme

Anne sütünün içeriği yeni doğan bebeğin ihtiyaçlarına tam olarak uygundur. Protein bakımından zengin, hazmı kolaydır. Ayrıca süt emme sırasında, ileride konuşmayı destekleme anlamında, çocuğun çene gelişimi, diş oluşumu ve çene kaslarının kuvvetlenmesi sağlanmaktadır.

Diş çürümesi bulaşıcıdır

Dişleri çürümüş insanlardan geçmektedir. Anne babanın ağızındaki „diş çürütücü bakteriler“, kaşık (mamaların tadına bakma) ve emzik yoluyla bebeklere bulaşmaktadır.

Anne babaların sağlıklı ve tedavi edilmiş dişlere sahip olması, çocukların diş çürüklerinden korunmasına büyük katkı sağlar.

Biberondan ve süt emmeden kaynaklanan çürükler

Şekerli çayların, meyve sularının veya sütlü besinlerin sürekli biberonlardan emilmesi, dişlere yönelik yoğun bir asit saldırısına yol açmakta ve böylece çocuklarda küçük yaş çürüğüne neden olmaktadır.

Diş çürümesi tespit edildiğinde, biberonlardan vazgeçilmesi ve hemen diş doktoruna gidilmesi gerekmektedir.



- ✓ Olabildiğince erken çocukların suyu bardaktan içmelerini sağlayın
- ✓ Akşamları diş temizliğinden sonra yemek ve içecek (su hariç) tüketiminden kaçınınız

Biberon verilecekse, mümkün olduğunca öğün zamanına denk getirilmeli.

Çocuklar olabildiğince erken zamanlarda bardaktan içmeye alıştırılmalı. Şişede veya bardakta su verin.

Diş çürümeleri ile etkili mücadele için akşamları floritli dişmacunu ile yapılan diş temizliğinden sonra, yiyecek ve şekerli içecek tüketiminden kaçınılmalıdır. Su her zaman içilebilir.

Emzik ve biberon bebekleri

Emzik ve biberon formunun, damak değişikliğine ve sonradan diş bozukluğuna yol açmaması için damağa uygun olması gerekir.



- ✓ Emziği mümkün olduğunca az ve kısa süreler için verin.
- ✓ Anatomik olmasına dikkat edin.

Emziği mümkün olduğunca az ve kısa süreler için verin ve çocuk uyuyunca ağızdan alın. Ne kadar az alışır, bıraktırmak o kadar kolay olur. Emzik deliği mümkün olduğunca küçük olmalı.

Öneri: Şişeyi yere doğru çevirdiğinizde, saniyede bir damladan fazla damlamamalı.

Böylece yanlış bir emme tarzına alışılmayacak ve dil, görevi olan damağı tamamlama özelliğini üstlenecektir.

Sağlıklı dişler için sağlıklı süt dişleri

İlk dişler

İster annesini emsin, ister emmesin, çocuk-taki ilk dişler, ağız ve diş bakımının başlaması demektir. Süt dişleri, günde iki sefer çocuk diş fırçası (kafası küçük, sapı büyük) ile dikkatli bir bakım gerektirir.

En azından günde bir sefer floritli bir diş macunu (florit içeriği 0,5 mg/cm³) kullanımı tavsiye edilir.

İlk yıllarda diş temizliğinin anne babalar tarafından yapılması gerekir.

✓ Süt dişleri çıktıktan sonra **günlük 2 x 2 dakika diş temizliği**

✓ Diş macunu miktarı **çocuğun küçük parmak tırnağı kadar**



Diş doktorunda önleyici kontroller

Diş doktorunda ilk kontrolün, süt dişlerinin çıktığı zamanlarda (yaklaşık olarak ilk doğumgünü civarı) ve sonrasında yılda iki defa olması önerilir. Bu olumlu tecrübeler sayesinde diş doktorundaki kontroller rutin hale gelecektir.

Çocuğun diş sağlığına uygun beslenmesi – „optimal beslenme ve sağlıklı diş“

1. Beslenme piramidi nasıl beslenilmesi gerektiğini gösteriyor ...

Dengeli ve çiğneme yoğunluklu bir beslenme tarzı önerilmektedir. Tüm besin gruplarını kapsayan ve gerektiği miktarda içeren bir beslenme sağlıklı dişlere ve dişetlerine destek olacaktır.

İlke olarak:

„Aşağıdan çok ve yukarıdan az!“





2. Öğünlerin dağılımı

Çocukların ideal beslenmesi için günlük beş öğün önerilmektedir. Bunlar üç ana öğün ve iki ara öğün olarak uygulanmalıdır. Öğün aralarında yemek yenmemesi gerekmektedir.

Öğleden önceki ve sonraki ara öğünlerde çiğ sebzeler (örneğin havuç, salatalık veya turp), peynirli tam tahıllı ekmek, doğal yoğurt, meyve veya kabuklu çerezler yenilebilir.

3. İçecekler – Seçime bağlıdır

Şeker ve asit birlikteliğinin yoğun olduğu tatlı içeceklerin (light olsun olsun), meyvesularının, eistee gibi tatlandırılmış çayların sık tüketilmesi dişlere zarar verir.

Çocuğunuz için en iyi içecek sudur. Sulandırılmış %100 meyve ve sebze suları öğünlerde verilebilir.

4. Şeker ve tatlılar

Şeker ile temasın sıklığı arttıkça diş çürüme riski artmaktadır. Tatlılar konusunda çocuğunuzla ortaklaşa kurallar belirleyin.

Öneri: Günlük tolere edilebilecek tatlı miktarı, çocuğun eli kadar olmalı ve ideal olarak yemeklerden sonra tüketilmeli.

5. Beslenme yoluyla da florit kazanımı

Fluoritli diş macununa ek olarak ikinci yaştan itibaren floritli sofraya tuzu da önerilmekte.

Doğru diş fırçalama tekniğini öğrenmek gerek – KAI – METODU

İdeal diş korumanın sağlanabilmesi için dişlerin günlük en az iki kez (sabah ve akşam, özellikle akşamları özenli olarak) iki dakika KAI-Metoduna göre fırçalanması gerekir:



K = Çiğneme yüzeyi

Çiğneme (öğütme) yüzeyinin ileri-geri olarak yumuşak bir şekilde temizlenmesi,



A = Dış yüzey

Dişlerin dış yüzeyinin beş bölge şeklinde ve diş fırçasını dişetinden çiğneme yüzeyine doğru yuvarlayarak („kırmızıdan beyaza doğru“) fırçalanması,



I = İç yüzeyler

İç yüzeyleri de dış yüzeyler gibi temizlemeli. Köpek dişlerinde diş fırçasının dikey konumda kullanılması gerekmektedir.

Eğer diş fırçalamak mümkün değilse **ağzın** su ile **çalkalanması** veya şekersiz bir sakız çiğnenmesi de tavsiye edilir. Unutulmaması gereken bu yöntemlerin diş fırçalamaya bir alternatif olamayacağıdır. Asitli öğünlerin (salata, meyve, yoğurt, meyve suları, ...) tüketilmesinden sonra, tükürüğün asiti nötralize edebilmesi için, en az 30 ile 45 dakika arası bir yeme-temizleme arası vermek çok önemli. Akşamki diş temizliğinden sonra su, içecek olarak listede yer almakta. Bu dakikadan sonra yemeden ve tatlı içecekler tüketmekten kaçınınız.

Uygun diş fırçası, çocuk eliyle diş bakımını sağlamaktadır. Altı haftada, en azından üç ayda ve her hastalıktan sonra diş fırçasının yenilenmesi gereklidir. Diş temizliğinden sonra diş fırçasının iyice yıkanması ve kurutulması gerekir.

- Yaşa uygun çocuk diş fırçaları
- ✓ kalın, kaygan olmayan saplı
 - ✓ uçları yuvarlatılmış küçük ve yumuşak fırça başı

Elektrikli diş fırçası kullanımı

Normal diş fırçası yerine çocuğun yaşına uygun elektrikli diş fırçası da kullanılabilir. Fırça başının çocuğun yaşına uygun olması gereklidir. Doğru fırça seçiminin yanı sıra, elektrikli diş fırçasını gerektiği şekilde kullanmak da temizlik kalitesi için çok önemlidir. Diş doktorlarının ve de önleyici asistanların göstereceği kullanma şekline uymak tavsiye edilir.

- Dişler günde en az iki sefer (sabah ve akşam, özellikle akşam özenle) en az iki dakika boyunca temizlenmeli.
- Elektrikli diş fırçası kullanımında da KAI-Metoduna göre temizlik yapılmalı.
- Elektrikli diş fırçası kullanımında diş başına (iç ve dış yüzey) 5 dönmeli harekete ihtiyaç kalmamaktadır. Fırçanın başı 45° açı ile dişten dişe hareket ettirilmeli ve her diş için 1'den 5'e kadar sayılmalı.
- Fluoritli (fluorit içeriği çocuğun yaşına uygun olan) diş macunu, küçük miktarda (yaklaşık olarak „çocuğun küçük tırnağı büyüklüğünde“) kullanılmalı.
- Diş fırçasının başı, altı haftada bir, en azından üç ayda bir ve her hastalıktan sonra değiştirilmeli. Kullandıktan sonra diş fırçası başının özenle yıkanması ve kurumasına elverecek şekilde kaldırılması gereklidir.

10 yaşına kadar kontrollü temizlik

! Çocuğunuz dişlerini kendi temizlese dahi, yaşsal hareketsel gelişim açısından henüz tam bir temizlik beklenemez.

Anne babanın 10 yaşına kadar olan çocuklarda diş temizliğinden sonra kontrol edip temizliği tamamlaması, sağlıklı dişli bir yaşam için belirleyicidir!

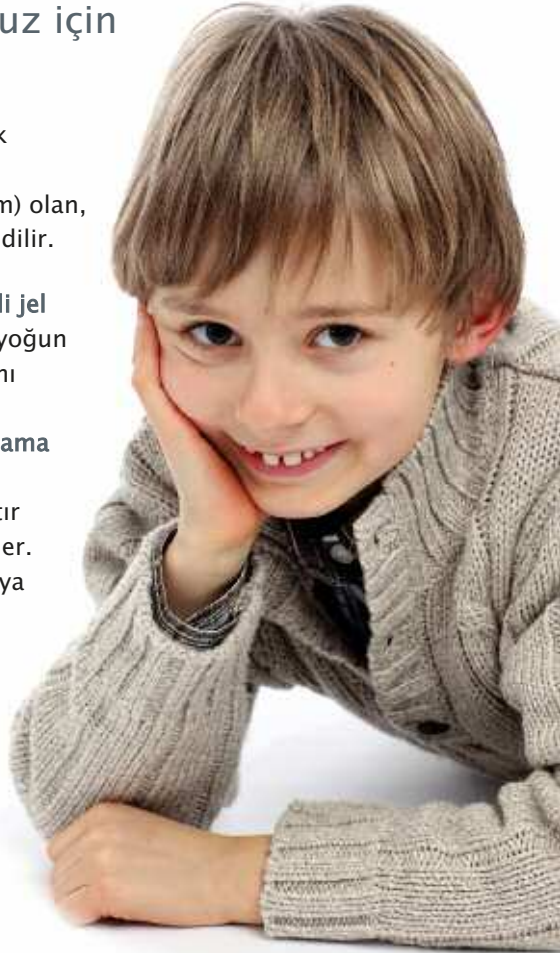
Basit kural: Çocuk akıcı şekilde yazana kadar anne babanın temizliği tamamlaması gerekir.

6. yaştan itibaren çocuğunuz için diş doktoru önerileri

Kalıcı dişlerin çıkmasından sonra (yaklaşık olarak okula başlama zamanında) florit içeriği 1,0–1,5 mg/cm³ (1.000–1.500 ppm) olan, genç veya yetişkin diş macunları tavsiye edilir.

Doktor tavsiyesi üzerine haftada bir **fluritli jel** ile dişler firalanabilir. Çürüme aktivitesi yoğun ise muayenahanelerde fluritli cila kullanımı ile ekstra bir koruma kazandırılabilir. Diş temizliğinden sonra kullanılan **ağız çalkalama sıvısı** da ek bir koruyucu işlev sağlar. Dişlerin üzerinde tabaka oluşumunu azaltır ve dişeti hastalıklarının oluşumunu engeller. Çocuklar için alkolsüz ürünleri satın almaya dikkat etmelisiniz.

Diş temizliğinin yanısıra, günlük bir defa diş aralıklarını, özellikle de öğütücü dişlerin aralarını **diş ipliği** ile temizlemeniz gerekmektedir. Nasıl kullanılacağı diş doktoru muayenahanelerinde gösterilecektir.



Sağlıklı Yukarı Avusturya İnsiyatifi
ve OÖGKK ile aşağıdaki kurumların işbirliği ile



Medieninhaber und Herausgeber:

Amt der Oö. Landesregierung
Direktion Soziales und Gesundheit
Abteilung Gesundheit
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel.: 0732/7720-14133 • Fax: 0732/7720-214355
E-Mail: post@gesund-es-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at



Fotonachweis: Titel © WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com; S 4, 5 © drubig-photo – stock.adobe.com; S 6 © samantha grandy – stock.adobe.com, © Günter Menzl – stock.adobe.com; S 7 © Brebca – stock.adobe.com; S 8 © Andrey Kuzmin – stock.adobe.com; S 9 © janinewarwick – stock.adobe.com; S 11 © MAK – stock.adobe.com; Land OÖ, OÖGKK_Elisabeth Grebe, privat.

Abteilung Presse, DTP-Center [2018495]