DİŞSAĞLIĞI ÖNERİLERİ

Diş Bakımı Randevuları

Diş Fırçalamak

- Çocuğunuzun dişini günde en az iki kez fırçalayın (yemeklerden sonra ve yatmadan önce).
- Anne-babalar çocukları altı veya yedi yaşına gelinceye kadar dişlerini tamamen fırçalamalarına yardımcı olmalıdır.
- Çocuğunuzu sırtı size dönük şekilde dizlerinizin üzerine oturtun veya uzun çocukların arkasında dikilin. Başları sizin vücudunuza doğru eğik olsun. Böylece tüm dişlerini görebilirsiniz.
- Çocuklar için tasarlanmış yumuşak bir diş fırçası kullanın ve çocuk tükürmeyi öğrendiğinde diş macununa başlatın. Diş hekimi tarafından aksi önerilmedikçe, 18 ay ve altı yaş arasında düşük floridli çocuk diş macunu tavsiye edilmektedir.
- Diş fırçasının tellerini diş eti çizgisine açılı olarak tutun. Fırçayı yumuşak bir şekilde sallayın veya diş ve diş etleri üzerinde küçük daireler çizin. Hafif bir ileri geri hareketi ile dişlerin iç tarafını da fırçalayın.
- Çocuğunuzu fırçalama işi bittikten sonra diş macununu tükürmeye teşvik edin.

Ayrıntılı bilgi için diş hekiminize, anaçocuk sağlığı hemşiresine, aile doktorunuza veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına danışınız.

Diş Bakımı Randevuları

18-6 AYLIK YAŞ

- Siz diş bakımı randevunuza gidiyorsanız, çocuğunuzun da yanınızda gelmesine izin verin. Diş hekimi çocuğunuzun dişçi koltuğunda oturarak biraz eğlenmesine izin verebilir.
- Diş kontrol muayeneleri çocuklar çok küçükken başlamalıdır.
- Çocukların diş bakımı randevularının düzenli olarak yapıldığını anlamasına yardımcı olun.
- Diş bakımı randevuları hakkında olumlu konuşun ve diş randevusu ile ilgili yeni/ilginç/eğlenceli şeylerden bahsedin.
- Çocuğunuzun yorgun olmaması için diş randevusunu sabah saatlerinde alın.
- Çocuğunuzun ortama alışması için randevu saatinden biraz önce gelin.
- Siz sadece 'pasif bir gözlemci' olun ve diş hekimi ve personelinin çocuğunuzun dikkatini çekmelerine imkan tanıyın.
- Diş hekimi/diş terapisti randevularına götürebilmek için çocuklara 'rüşvet' verilmesine veya anne-babaların endişe duymasına gerek yoktur.

Bunları biliyor musunuz?

- Çocuğunuzu ödüllendirmek için şekerleme, tatlı bisküvi veya çikolata vermemek en iyisidir.
- Özel bir ödül vermek istediğinizde balon, stiker, boya kalemi veya oyuncak dolu bir kutudan bir şey seçtirmek iyi bir fikirdir.
- Çocuğunuz 6-7 yaşındayken çıkan azı dişler çocuğunuzun ilk kalıcı (yetişkin) dişleridir ve ömür boyu kalmaktadır.
- Çocuk bir şey yemek istediğinde sağlıklı hafif yiyecek için buzdolabında bir kutu ayırınız. Bu kutuya meyve, sebze, peynir ve küçük sandeviç gibi besleyici yiyecekler koyunuz. Bu sağlıklı hafif yiyecekler yeme alışkanlığını kazandırmaya yardımcı olur.

© Copyright 2007
Dental Health Services Victoria
Health Promotion
(03) 8481 1230
Tooth Tips 18 months - 6 years - Turkish (2008)

www.dhsv.org.au

dental health services victoria

DİŞ SAĞLIĞI ÖNERİLERİ

anne-babalar, büyükanne-babalar ve bakıcılar için

18-6 AYLIK YAŞ

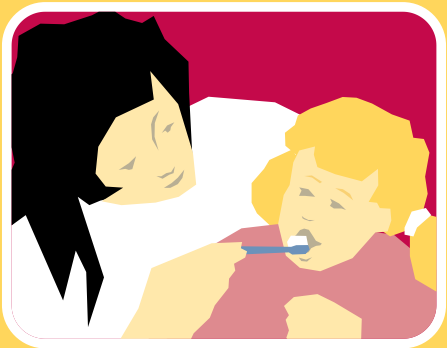
İyi Beslemek

- Çocuğunuz aile ile birlikte yemek yemeyi ve aile yemeğini paylaşmayı çok sevecektir.
- Bal ve şeker içeren tatlı, yapışkan yiyecekleri sadece yemek saatlerinde verin. Bu tür yiyecekler içine kuru meyve, meyve çubukları, muesli çubukları, şekerleme ve çikolata girmektedir.
- Öğünler arasında taze meyve ve yoğurt, peynir ve kuru bisküvi, doğranmış meyve ve sandviç gibi besleyici hafif yiyecekler verin.

İyi İçecek Vermek

- 12 aylıktan sonra biberon gerekli değildir
- Çocuğunuz bardaktan içmelidir (çocuğunuza sadece tam yağlı süt veya su veriniz).
- Çocuğunuzu her gün musluk suyu içmeye teşvik ediniz (çünkü bazı yerlerde musluk suyundaki florid faydalıdır).
- Şekerli içecekler, meyve suları, meşrubat ve limonata türü içecek (evde yapılan veya satın alınan) vermemek en iyisidir.

İyi Temizlik



- Çocuğunuzun dişlerini, çocuklar için tasarlanmış yumuşak bir diş fırçası ile fırçalayın.
- Çocuğunuzun dişini günde en az iki kez fırçalayın (yemeklerden sonra ve yatmadan önce).
- 18 aylığa kadar, çocuğunuzun dişlerini sadece suyla veya florid katılmamış diş macunu ile fırçalayın.
- Diş fırçasının üzerine en fazla bezelye büyüklüğünde diş macunu koyun.
- Çocuğunuzun birbirine değen iki dişi olur olmaz diş aralarını diş ipi ile temizlemeye başlayın.

Ağız muayeneleri anaçocuk sağlığı hemşiresinin 12 aylık, 18-21 aylık ve 2 yaş sağlık muayenelerinde tavsiye edilmektedir. Ayrıntılı bilgi için diş hekiminize, anaçocuk sağlığı hemşiresine, aile doktorunuza veya çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına danışınız.