

Erken ve doğru başla- kçük bir rehber:



Çocuğunuzun ilk diş hekimi ziyareti, ilk dişinin çıkması ile birinci doğum günü arasında bir zamanda olmalıdır.



Çocuğunuzun işlerini 3 yaşına kadar siz fırçalayın, daha sonra onarı size katılmaya davet edin. Diş fırçalamalarını 8 yaşına gelene kadar denetleyin.



4 yaşın altındaki çocuklar basit bir fırçalama yöntemi kullanmalıdır. Örneğin küçük dairesel hareketler şeklinde.



Küçük başlıklı ve yumuşak kıllara sahip bir çocuk diş fırçası seçin.



Bezelye tanesi büyüklüğünde diş macunu kullanın. Çocuğunuza, fırçalamadan sonra kalan diş macununu tükürmeyi ve ağızı durulamayı öğretin.



Diş ipi kullanımı iki dişin birbirine değmesiyle başlamalıdır ve 10 yaşına kadar denetlenmelidir.

Braun/Oral-B tarafından sağlanmış eğitim hizmetidir

BRAUN

Oral-B®

Oral-B®

Oral-B Türk ve Dünya diş hekimlerinin tercihi

(yerel adres bilgileri)

www.oralb.com

www.braun.com

Erken ve Doğru Başla

Çocuklar için ağız bakımının temelleri



S

açlıklı dişler, sağlıklı bir çocukluk dönemi için çok önemlidir. Çiğnemek, açık konuşmak ve parlak bir gülüş için çocukların sağlıklı dişlere ihtiyacı vardır. Diş hekimliği ve ağız bakım ürünlerindeki gelişmeler sayesinde günümüzün çocukları daha sağlıklı ve güçlü dişlerle büyüme şansına sahiptirler. Ebeveynler olarak çocuklarınızın ağız bakımında çok önemli rol oynamaktasınız: aslında iyi bir ağız bakımı sizinle başlar.



Çocuklarınızı diş bakımı konusunda teşvik etmek ve onları bu konuda özellikle hevesli tutmak çok önemlidir. İster çocuğunuza dişlerini iyi bir şekilde nasıl fırçalayacağını öğretiyor olun, ister onu diş hekimine kontrole götürüyor olun, unutmayın ki ona iyi birer örnek olmak sizin elinde. Temiz dişler ve sağlıklı gülüşlere sahip olmak için çaba sarfeden çocuğunuzu takdir etmeyi unutmayın!

Bebeğimin dişleri nasıl gelişmeye başlar?

Genellikle 6 ay - 1 yaş arası çocuğunuzun ilk olarak ön 4 dişi (2 üstte 2 altta) çıkmaya başlar. Diş çıkarma olarak bilinen bu dönemde diş etleri kırmızı ve şiş olup ağrı ve hassasiyet yapar. Çocuğunuzun bu dönemdeki rahatsızlıklarını nasıl gidereceğinizi diş hekiminize danışın.



6 ay

Çocuğunuz üç yaşına girdiğinde, 20 diştten oluşan süt dişlerinin tamamlanmış olması gerekir. Yerine kalıcı dişler geçecek olmasına rağmen bu ilk dişlerin bakımını iyi yapmak çok önemlidir. Çocukların süt dişleri kalıcı dişlerin geleceği yerleri tutarlar, süt dişlerinden biri kaybedilmiş ise onun yerine gelen kalıcı diş çarpık çıkabilir.



3 yıl

Çocuğumun süt dişleri ne zaman dökülmeye başlayacak?

Süt dişleri kalıcı dişler ile yer değiştirmeye yaklaşık 6 yaş itibarıyla başlar ve 12-13 yaşlarına kadar devam eder. Çocuğunuzun 20'lik dişleri çıktığı zaman yani 16 yaş civarında kalıcı 32 dişi tamamlanmış olacaktır.



6 yıl

Süt dişlerinin dökülüp kalıcı dişlerin çıkması aşama aşama gerçekleştiği için, tüm dişleri temiz tutmak çok zor olabilir. Çocuğunuz küçük süt dişinin hemen yanında büyük kalıcı diş sahibi olacağı için dişler arasındaki bu eşitsizlik, yemek artıkları ve bakteri plağının toplanması için geniş boşluk ifade edecektir.

Plak diş yüzeylerinde sürekli biriken ve temizlenmediği takdirde diş çürümelerinin ve diş eti hastalarının ana nedeni olan renksiz, yapışkan bakteri tabakasıdır.

Çocuğumun dişlerini çürükten nasıl korurum?

Tüm yaş gruplarındaki çocuklar diş çürükleri konusunda en fazla riskte olanlardır. Çocuklar daha fazla yemek yemeye yatkındır ve buna karşın henüz diş fırçalama konusunda tam bilinmemiştir. Bu nedenle onların dişlerini florürlü diş fırçasıyla günde iki kez fırçalamak büyük önem taşımaktadır. Bu onların kendi başlarına fırçalayamadıkları bölgeleri sizin fırçalamanız tdemektir. Dişlerini çürükten korumak üzere şekerli ve yapay gıdalar yerine ekmek, meyve gibi sağlıklı gıdalar verin.

Çocuğumun diyeti ne kadar önemli?

Çok! Çocuklarınızı şekerli yiyecek ve içeceklerden uzaklaştırın ve gün içinde bu tür gıdaları yedikleri öğün sayısını azaltın. Örneğin sadece yemek zamanlarında bu tür gıdalar verin. Yemeklerden sonra çocuklara dişlerini fırçalamak her zaman iyi bir fikirdir.



Çocuğumun dişlerini nasıl fırçalayım?

Kendi dişlerinizi temizlerken uyguladığınız yöntemi onların dişlerini temizlerken de uygulayın. Genellikle çocuğunuz ardında durmak ve başını az geriye yaslamak fırçalama-ya yardımcı olur.



1. Fırçalamaya yumuşak kılı çocuk fırçasıyla, ileri geri kısa hareketlerle çiğneyici yüzeyleri temizleyerek başlayın.
2. Dişlerin dış yüzeyleri için fırçayı 45 derecelik açıyla diş eşiğine yaklaştırın.
3. Fırçayı yumuşak bir şekilde ileri-geri hareket ettirin.
4. Ön dişlerin iç yüzeylerini temizlemek için fırçayı dik tutup, ucuyla aşağı- yukarı yumuşak bir şekilde fırçalayın.
5. Diş eti çizgisinin ve arka dişlerin düzgün bir şekilde temizlenmesini sağlayın.



Çocuğunuzun diş fırçasını her 3 ayda bir, eğer daha önce eskimişse hemen değiştirin.

Üç dört yaşına geldiğinde çocuğunuz dişlerini yarıdmsız fırçalayabilmelidir. Fırçalama işlemini kolay-laştırmak için çocuğunuzu basit bir fırçalama yöntemiyle örneğin küçük dairesel hareketlerle fırçalamaya başlatın.

Çocuklar ne zaman kendi başlarına fırçalamaya başlamalı?

Çocuktan çocuğa değişmekle birlikte genelde 8 yaş altı çocuklar diş fırçalamada yardıma ihtiyaç duyacaktır. Ve ister çocuğunuzun dişlerini siz fırçalayın ister sadece denetliyor olun, aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz:



Sabah ve akşam yatmadan hemen önce olmak üzere günde iki kez dişleri fırçalayın.



Diş çürüklerinin sık görüldüğü arka dişlere ve çiğneyici yüzeylere daha fazla özen gösterip iki dakika süreyle fırçalayın.



Çocuklar için hazırlanmış florürü diş macunlarından bezelye tanesi büyüklüğünde kullanın. Çocuğa fazla diş macununu tükürmeyi ve ağızını durulamayı öğretin.



Çocuğunuzun yaşına ve el becerisine uygun bir diş fırçası seçin.



Her çocuk için ayrı diş fırçası kullanın.



Dişlerinizi birlikte fırçalamak iyi bir örnek teşkil eder ve çocuklarınızın sizi seyredip taklit ederek öğrenmesini sağlar.

Çocuğumun dişlerini temizlerken diş ipi kullanmalı mıyım?

Evet. Ne zaman başlamanız gerektiğini diş hekiminize danışın, ancak genel kural iki dişin birbirine değdiği zaman diş ipi kullanmaya başlanılması gerektirir. Genelde öncelikle arka dişler birbirine değmeye başlar. Önceleri diş ipini siz uygulasanızda, zamanla bunu kendileri yapacaktır.

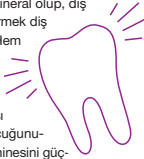
Flossette kullanımı sizin ve çocuğunuzun diş ipi uygulamaya alışmasını kolaylaştırabilir. Ancak çocuğunuz diş ipini kendi başına kullanmaya alışmaya dek denetlenmelidir. Unutmayın ki, ne kadar erken diş ipi kullanmaya başlarsanız, diş ipinin günlük yaşamınızın bir parçası haline gelmesi o kadar kolaylaşır. Bu nedenle çocuklarınızı diş ipi kullanmaya erken yaşta başlatın. Son bir ipucu daha: iyi bir ağız bakımı uyguladığı zaman çocuğunuzun takdir etmeyi unutmayın!

Çocuğumun diş hekimini kontrollerinden ne beklemeliyim?

Diş hekimisi çocuğunuzun dişlerini, diş etlerini ve çenesini muayene edecektir. Herhangi bir problemin erken belirtileri olup olmadığını kontrol ederek size çocuğunuzun diş bakımı ve temizliği konusunda doğru yöntemleri gösterecektir. Diş hekiminiz aynı zamanda gerekirse florür içeren ürünleri tavsiye edebilir. Aynı zamanda diş hekiminize çocuğunuzun dişlerinin nasıl geliştiğini sorabilirsiniz.

Florürün çocuğumun dişlerine faydaları nelerdir?

Florür doğal bir mineral olup, diş minesini güçlendirmek diş rümelerini önler. Hem yetişkinler hem de çocuklar için faydalıdır. Florürlü bir çocuk diş fırçası ile fırçalamak, çocuğunuzun, florürün diş minesini güçlendirme ve çürükleri önleyici özelliğinden her gün faydalanmasını sağlar. Diş hekiminiz muayenehanede yapılacak florür tedavisini de tavsiye edebilir.



Fissür örtücülerin faydası nedir?

Diş hekiminiz fissür örtücülerini uygulayarak çocuğunuzun diş çürümelerine karşı koruyabilir. Fissür örtücü plastik bir madde olup, diş çürümelerinin sıkça görüldüğü dişlerin çiyeyici yüzeylerindeki girintileri doldurur.

Çocuğumun kalıcı dişleri düz çıkmıyorsa ne yapmalıyım?

Düz çıkmayan dişler genelde temizlik işlemini zorlaştırır. Diş hekiminiz bu bölgeleri nasıl temiz tutacağını konusunda tavsiyeler verebilir.



Aynı zamanda tüm kalıcı dişler çıkmadan önce bu dişleri nasıl düzeltileceğiniz konusunda özel bir tedavi planını konuşabilirsiniz. Diş hekiminiz sizi diş; ve çene bozukluklarını düzeltmede uzman bir ortodontiste yönlendirebilir.

Çocuklarının dişlerini spor yaparken korumak için ne yapabiliriz?

Diş çürükleri ve diş eti hastalıklarından sonra çocuklarda ve ergenlerde görülen en yaygın dental problem dişlerin kaza sonucu yaralanmasıdır. Spor yaptığı sırada ağız koruyucular takılabilir. Hazır yapılmış ağız koruyucuların spor malzemeleri satılan mağazalarda bulunabilir. Ancak en etkili ağız koruyucular diş hekiminiz tarafından özel olarak ağızınıza uygun yapılanlardır.



Çocuğumun dişlerinden biri kazayla düşerse/yerinden çıkarsa ne yapmalıyım?

Diş soğuk sütün içine ya da tuzlu suya koyun, yıkamayın ya da temizlemeyin ve hemen diş hekiminize götürün.

Çocuğum için doğru diş fırçasını ve macununu nasıl seçebilirim?

Çocukların dişleri onlar için özel tasarlanmış ekstra yumuşak diş fırçası ile fırçalanmalıdır. Günümüzde bir çok diş fırçası çocukları diş fırçalamaya motive eden renklere ve resimlere sahiptir. Çocuğunuzun diş fırçalamaya teşvik etmek için, onların el becerisine ve yaşına uygun büyüklükteki diş fırçasının yanı sıra onların sevdikleri karakterle süslenmiş olanları seçiniz.

Etkili ve güvenli temizlik sağlayan, çocuklar için yapılmış şarj edilebilir diş fırçalarını kullanmayı da düşünebilirsiniz. Eğer çocuğunuz şarj edilebilir diş fırçası kullanmayı daha eğlenceli buluyorsa, bu tür fırçalar onları iyi şekilde fırçalamaya motive edebilir.

Birçok çocuk diş macunu, çocukları diş fırçalamaya teşvik edecek aromalara sahiptir. Yine çocuğunuzun sevdiği aromalı macunu alın.



iyi bir ağız bakımının sizinle başladığını unutmayın!

Çocuğunuza erken yaşta ağız bakımı ile ilgili doğru alışkanlıklar kazandırırsanız, hayat boyu sağlıklı bir ağıza sahip olabilir. Diş fırçalamak için sürekli ve eğlenceli bir ortam yaratarak ve kendiniz iyi bir örnek oluşturarak, onları diş fırçalamaya teşvik edin. Kısa bir süre sonra, kahvaltı yapmak ya da uykudan önce hikaye okumak gibi diş fırçalamayı da günlük hayatlarının bir parçası olarak kabul edeceklerdir.

Bu nedenle unutmayın ki, ağız bakımına erken yaşta ve doğru başlamak çocuğunuzun gülüşünü sağlıklı ve parlak kılacaktır.

