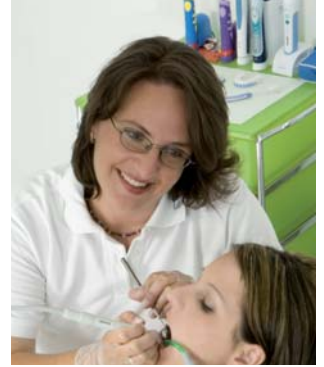


ÇOCUKLARINIZ İÇİN SAĞLIKLI DİŞLER

Sağlıklı dişler mi?
Dikkatli diş fırçalama diş plaklarının oluşumunu engellemede çok önemlidir!

Sağlıklı süt dişleri neden önemli

- ... konuşma oluşumu için
- ... gelecek kalıcı dişlerin yerini koruması için
- ... güzel görünmek için
- ... kalan dişlere karies (diş çürüklüğü) bulaşmaması için

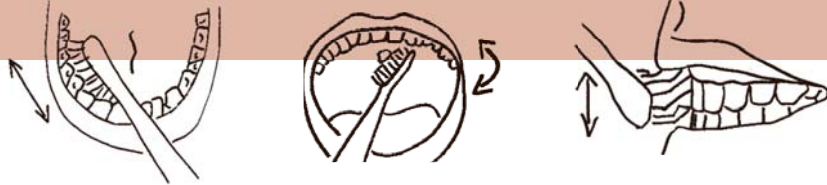


Karies (diş çürümesi) nasıl oluşur?

Şekerli besinler yediğinizde, dişlerinizin çevresinde yapışkan ve renksiz bir bakteri tabakası oluşur (=plak); ve bu şeker, ağızındaki bakteriler tarafından yenilerek, diş yumuşatan asitler üretirler. Zamanla, yüzey sağlam görünürken altındaki diş minesi kırılmaya başlar. Yüzeyin altındaki mine yeterince zarar görünce, yüzey de etkilenir ve çürük oluşur. Önce küçük siyah noktalar sonra çukurlar oluşur ve bu çukurlar diş sinirine kadar inerse olursa aşırı diş ağrısına sebep olur. Şeker ve yanlış fırçalama diş çürüğünün ana sebebidir. Florür içeren diş macunu ve tuz ile diş çürüğüne sebep olan plakların oluşumu engellenebilmektedir.

Diş fırçalamada dikkat edilmesi gereken hususlar!

- ✓ Günde 2 defa en az 2-3 dakika dişlerini fırçala. Yatmadan önce mutlaka!
- ✓ Bir bezelye tanesi büyüklüğünde diş macunu yeterlidir
- ✓ Florürlü diş macunu kullanın (diş macunu tüpünün üzerinde ki belirlenmiş yaşa bakın)
- ✓ Kendi başına akıcı bir şekilde okuma ve yazma seviyesine gelene kadar çocuğunuzun
- ✓ Dişlerini kontrol edin ve gerekirse siz fırçalayın



Çocuğunuzu zamanında diş hekimine götürün!

- ✓ En geç 3 ve 4 yaş arası ilk defa, ve yılda 2 defa
- ✓ Sigortalı veya beraber sigortalı olan kişiler için diş hekimine kontrole gitmek ücretsizdir

Sağlıklı beslenme

Az şeker -> daha az diş çürüğü (karies)

...5 porsiyon meyve & sebze!
...az şeker
...az yağ
...az tuz
...az et



1 şişe Eistee (500 ml) = yaklaşık 13 adet kesme şeker



1 meyveli yoğurt (150 g) = yaklaşık 8 kesme şeker

İçecekler

Eistee veya Cola gibi tatlı içecekler çok şeker bulundurur. Çocuklarınız her susadığında böylesi içecekler tüketirse dişleri üzerinde biriken şekerden dolayı karies bakterileri hızla çoğalır.

Önerilerimiz:

- ✓ Çeşme suyu ile susuzluğunu giderin
- ✓ Meyve sularını (elma, portakal suyu) su ile inceltin
- ✓ Şekerli içeceklerden çocuğunuza çok nadir verin. Verirseniz, içtikten sonra ona biraz sade su içirin
- ✓ İçecekleri sürekli biberonla veya biberon gibi (dökülmesini engelleyen yanlız çekildiğinde gelen) içecek kaplarından içmekte dişler için zararlıdır



Dişler için en sağlıklı olan içecek sudur!

Tat bir alışkanlıktır. Anne ve babalar yeme ve içme alışkanlıklarında çocuklarına örnek olarak önemli rol almaktadır.

Önemli:

Akşam dişlerinizi fırçaladıktan sonra sadece su için ve asla birsey yemeyin!

Yiyecekler

Kahvaltıda ve arada atıştırılan besinlerde çoğu zaman gizli şeker bulunmaktadır. Cornflakes, Crispies gibi besinler alırken 100g da ne kadar şeker olduğunu karşılaştırmanız sizin için çok faydalı olacaktır. Pasta, meyveli yoğurt, reçel, Kinderschnitte veya ketçap gibi besinler çok şeker içerir.

Önerilerimiz:

- ✓ Çocuğunuza kavaltda ve beslenme saatlerinde mevsimine göre taze meyve ve sebze verin
- ✓ Çocuğunuz meyveli yoğurdu çok seviyorsa şeker oranını azaltmak için sade yoğurt katın



100 g gummi mackó = yaklaşık 16 adet kesme şeker

Tatlı yiyecekler

Bonbon, lollipop, çikolata gibi tatlılar dişlere aşırı zarar veren besinlerdir.

Önerilerimiz:

- ✓ Çocuklarınıza tatlı gıdalara alternatif olarak meyve elma, armut vs...) yada 3-4 yaşından itibaren tuzsuz kuruyemiş tüketmeye yönlendirin
- ✓ Çocuğunuz sizden sürekli tatlı gıdalar isteğinde bulursa da onlara „Hayır“ cevabını vermelisiniz
- ✓ Tatlı gıdalardan sonra özellikle su içmeye yönlendirin