



Florür ile



Gündee 2 kere

ebeveynler fırçalasın



Yılda 2 kere diş hekimi

Açıklamalar ve linkler için:
www.zaek-saar.de



This Flyer is available in English under
www.zaek-saar.de



Cette brochure est disponible en français
sur le site www.zaek-saar.de



Bu broşür aşağıdaki adreste Türkçe olarak
da mevcuttur: www.zaek-saar.de



Этo флайер предлагается на русском
языке на сайте www.zaek-saar.de



Kjo fletushkë në shqip qëndron në dispozicion
nën adresën www.zaek-saar.de



هذه النشرة الإعلانية متوفرة باللغة العربية على هذا الرابط
التالي: www.zaek-saar.de

İşbirliği içerisindeki kurumlar

Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

SAARLAND



ve



Saarland Diş Hekimleri Odası
- Diş Hekimleri Departmanı-
Zahnärzte -

Erken çocukluk dönemi diş çürüğünün önlenmesi -

En baştan itibaren **sağlıklı** dişler



© www.prodente.de/Kierzkowski

Sevgili Anne ve Babalar,

hamileliğin öğrenilmesinden itibaren yaşamınızda yeni bir dönem başlamaktadır. Yeni bir canın sorumluluğu çok büyük bir yükümlülüktür. Bu broşür ile size çocuğunuzun en baştan itibaren sağlıklı dişler ile büyüebilmesi için yardımcı olmak istiyoruz.

Sorularınız olursa diş hekiminize bunları güvenle iletiniz.

Saarland Diş Hekimleri
Odası
- Diş Hekimleri
Departmanı-

SAARLAND
Sosyal, Sağlık, Kadın
ve Aile Bakanlığı

1. Beslenme

- **Biberonu sadece su içmesi ve gıda alımı için veriniz.** Asla sakinleşmesi veya uykuya dalması için kullanmasına izin vermeyiniz! Ebeniz ve çocuk doktorunuz sakinleştirilmesi konusunda size tavsiyelerde bulunacaktır.
- Ağızlıklı suluklar kullanmayınız! Çocuk kendi başına oturmayı öğrendikten sonra (**yaklaşık 1 yaş**) **çocuğu sbardaktan su içmeye** alıştırmınız!
- **Şekerli yiyecek ve içeceklerden kaçınınız!** Meyve, üzüm ve süt şekeri de diş çürüğüne neden olur. Susuzluğu gidermek için su ve tatlandırılmamış meyve veya bitki çayları en uygundur.
- Ara öğünler için **fazla çiğneme gerektiren meyve ve sebzeler** tüketilmelidir.

Diş sağlığı açısından uygun bir beslenme sadece çocuğunuzun dişleri için değil, aynı zamanda genel sağlığı açısından da faydalıdır ve bu durumda aşırı kilo sorunu söz konusu dahi olmaz. Çocuğunuz için iyi bir **örnek** olun ve tüm aile güzel bir şekilde gülebilsin!



© DAJ için Dr. Reinhard Schilke



© Dr. Lea Laubenthal



2. Diş Bakımı

- Bebeğinizin henüz diş bulunmayan diş etlerine yumuşak bir **parmak fırçası** ile masaj uygulayın. Hafif soğutulmuş bir diş kaşıma halkası diş çıkarma sorunlarında yardımcı olacaktır.
- Daha henüz ilk dişin çok az görünen uçlarını bile günde bir kez dikkatli bir şekilde bir **pamuklu çubuk** ve bir damla **flörürlü çocuk diş macunu** kullanarak temizleyiniz. Bunun için en iyisi çocuğunuzu kucağınıza oturtmaktır.
- İlk dişi tamamen görünmeye başladığında, günde bir kez **yumuşak bir çocuk diş fırçası ve bir damla florürlü çocuk diş macunu (tatlı/rengiiler olmasın!)** ile fırçalayınız.
- Çocuk yaklaşık 1½ yaşlarında geldiğinde fırçayı oyun şeklinde çocuğun eline verebiliriz, ama lütfen muhakkak **9. yaşını doldurana kadar arkasından sizde çocuğunuzun dişini tekrar fırçalayınız.**
- Çocuğunuz **2. yaşını doldurduktan** sonra dişlerini sabahları ve akşamları **bezelye büyüklüğünde** florürlü, fakat renkli ve tatlılardan olmayan **çocuk diş macunu ve yaşına uygun bir çocuk diş fırçası** ile fırçalayınız.
- **KAI Schemasına** göre fırçalayınız: İlk önce dişlerin **çiğneme** bölgesini, ardından **dış** bölgesini ve son olarak da **iç** bölgesini fırçalayınız.

ÖNERİ: Diş fırçalamayı en baştan itibaren günlük **müşterek bir rutin** haline getiriniz. Bu esnada çocuğunuzun da sizin kendi fırçanız ile sizin dişlerinizi oyun şeklinde fırçalamasına izin veriniz!



Çiğneme Bölgesi



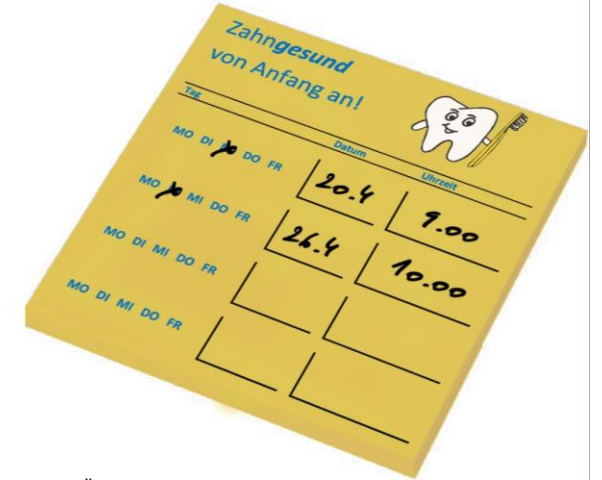
Dış Kısımlar



İç Kısımlar

3. Düzenli diş hekimi kontrolü

- Düzenli olarak diş hekimi tarafından diş muayenelerinin yapılması **tüm aile için kaçınılmaz** olmalıdır.
- **Daha henüz hamileliğiniz esnasında** kontrol amaçlı muayene randevularını muhakkak dikkate almalısınız.
- Çocuğunuz **ilk süt dişi** görünür görünmez, ilk kontrol muayenesinin zamanı gelmiş olur.
- Diş hekiminiz her şeye iyi bir şekilde bakar, size önerilerde bulunur ve elbette sorularınızı keyifle yanıtlar.
- Size aynı zamanda bir sonraki muayenenin ne zaman olacağını söyler.



© ZÄK Saarland, 2015

Sağlıklı çocukların gülüşünden daha güzel bir şey var mı?
Bu güzel gülümsemenin daim olmasını sağlamak için randevularınızı vaktinde ve düzenli şekilde planlayınız!