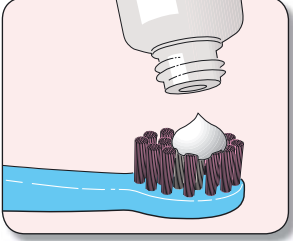
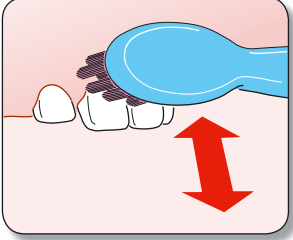


İlk diş çıkar çıkmaz diş fırçası kullanmaya başlamalı!

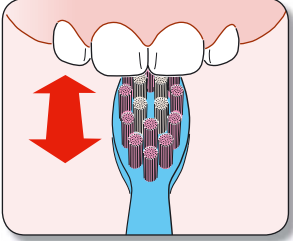
Günde bir kez bebeklerin dişlerini fırçayla temizlemek ana babanın görevidir. İlk süt dişi sürer sürmez diş temizliğine başlamak önemlidir. Ama en geç, ikinci yanak dişi (öğütücü dişi) görüldüğünde (yaklaşık iki yaşında) çocuk-diş-macunuyla günde iki kez fırçalanmalı.



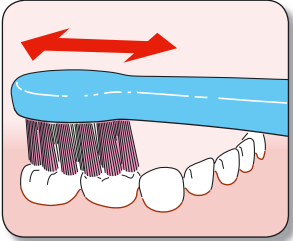
Yumuşak bir çocuk fırçası ve bir tüp çocuk-diş-macunu (% 0.025 florlu) kullanılmalı. Yumuşak ve hafif, ama kesinlikle şekerli olmayan bir çocuk-diş-macunu kullanılması önerilir. Diş fırçaları 1-2 ay arayla yenilenmeli.



Dikey hareketlerle (yukarı-aşağı hareketlerle) fırça diş etlerine de degecek biçimde dişler fırçalanmalı.



Öğütücü süt dişlerinin çiğneme yüzeyleri kısa yatay hareketlerle fırçalanmalı.



Dişler fırçalandıktan sonra ağız suyla çalkalamak gerekmez, macunu tükürmek yeterli olacaktır.

Sağlıklı süt dişleri doğanın bize bir armağanıdır ...

Doğru bakım ve beslenme diş ve diş etlerini sağlıklı kalır!



Swiss Dental Hygienists

SSO

Schweiz. Zahnärzte-Gesellschaft



Zürich Kantonu Sağlık Müdürlüğüne (Okul ve Gençlik Diş Bakımı Bölümü), Zürich Kantonu «Anneler için Danışmanlar» ile birlikte çalışma sonucu yayınlanmıştır.

Şeker yenmezse diş taşı da (tartar) oluşmaz

Şeker içeren yiyecek ve içeceklerin sık tüketilmesi diş çürümesinin temel nedenidir. Diş yüzeyinde oluşan plak tabakasındaki bakteriler, ilk birkaç dakika içerisinde şekeri bir çeşit asite dönüştürür. Bu asitin diş minesini ve kemiğini eritici etkisi vardır. Ayrıca bakteriler zehirli maddeler salgılayarak diş eti iltihabına ve giderek kanamaya yol açar. Bu durum, ancak seyrek şeker tüketimi ve günlük özenli diş temizliğiyle önlenir.

Bebekler için önemli

Süt bebeklerinin sıvı gereksinimi genel olarak süt ile karşılanır. Sıcak havalarda ya da püreye ek olarak bebeğe, susuzluğunu gidermesi için verilecek en iyi sıvı sudur.



Biberona koyacağınız içecek konusunda dikkatli olunuz: Şerbet, şurup (Sirup), buzlu çay (Eistee) ve benzeri şekerli içecekler uzun süreli olarak ya da uyku öncesi içildiklerinde bebeğin dişlerine zarar verir. Asite karşı koruyucu bir işlevi olan tükürük üretimi, uyku sırasında, uyanık duruma göre yaklaşık on kez daha azdır.

O nedenle diş taşı (tartar) oluşma tehlikesi yüksektir.

Meyve suları ve vitamin içeren içecekler susuzluğu gidermek için uygun değildir, zira bunlar şekerin yanı sıra bir de dişlerde tartar oluşumunu kolaylaştıran asit içermektedir.

«Geceleri içecek olarak sadece su vermek en iyisidir!»

Bebeklerin püre öğünleri için olgun meyveler kullanılmalı. Böylece tatlı gereksinimi de yeterince giderilmiş olur. Ek şeker ya da bal vs. vermek zararlıdır. Satın alınan hazır püreler çoğunlukla şeker içerir, o nedenle bunların içerdikleri bileşimlere dikkat etmeli. Tatlılar normal yiyeceklerden farklı tutulup, sadece özel durumlarda verilirse, çocuklar bu duruma ayak uydurmasını öğreneceklerdir.

«Emzikler kesinlikle bala ya da şekerle batırılarak verilmemelidir!»

Genel olarak: ara öğünlerde sadece şekerli yiyecekler verilmeli.

Bir kez öğleden önce, bir kez de öğleden sonra. Öğün aralarında ikide bir abur cubur atıştırmak dişleri çürütür. Şekerli (Tatlı) yiyecekler sadece temel öğünler sırasında yenmeli. Bunu yaparken, şunları da gözden kaçırmamalı:

- Şekerli yiyecek ve içecekleri, aralıklı ve küçük porsiyonlar halinde almayı, tamamını bir kerede tüketmek dişlere daha az zarar verir.
- Şekerli yiyecek ya da içeceklerin ağızda kalan artıkları, diş fırçası ile hemen (ilk on dakika içerisinde) temizlenmeli.
- Fazla şekerli yiyecek ve içecekler sağlıklı beslenmeyi engeller ve iştahı keserler. Ayrıca fazla kilolara da yol açabilirler.

Ara öğünler için sağlıklı besinler şunlardır:

- Elma, havuç, genel olarak taze meyve ve sebzeler
- Siyah ekmek, pirinç gofretleri, kaba öğütülmüş tahıl peksimetleri
- Peynir, kabuklu yemişler ve taze meyveli sade lor peyniri (Quark) ya da yoğurt
- İçecek olarak en uygun olanı sadece sudur.

Ara öğünler için sağlıklı olmayacak besinler şunlardır:

- Muz, kurutulmuş meyve, reçel ya da bal sürülmüş ekmekler
- Dondurma, çikolata, tatlı pasta ve çörek, yalanarak yenen tatlılar
- Meyveli pastalar (Wähen) şeker ve un içerdikleri için dişlere kolayca yapışırlar.
- (Babyguetzli) «Bebekler için yapılan pasta ve bisküviler» in şekerli olanları; (bu yüzden şeker içerip içermediklerine bakınız!)
- Tatlı ve şekerli içecekler.

«Zuckerfrei» (Şekerli) – «Zahnfreundlich» (Diş Dostu)

«Ohne Zucker» (Şekerli) ya da «zuckerfrei» (şeker içermeyen) deyimleri genellikle söz konusu maddenin sadece kristal şeker (sakaroz) içermediği anlamında kullanılır. Ama, örneğin aynı madde meyve şekeri (friktoze), üzüm şekeri (glikoz) ve benzeri başka şeker çeşitlerini içerebilir. Benzeri şekerleri içeren gıdalar sık alındıklarında diş taşına (tartara) yol açarlar.



Sadece, «Zahnfreundlich» (diş dostu) etiketini taşıyan tatlıların, dişlere zarar vermediğine güvenilebilir.