

Çocuk Bakımı

ve Çocuk Sağlığı

ANNE BABALAR İÇİN BİLGİ NOTU



Ağız Sağlığı

Birçok kişi 'süt' dişlerinin 'erişkin' dişleri kadar önemli olmadığını düşünür ancak çocuğunuzun ilk dişlerinin bakımı çok önemlidir. Aslında, iyi ağız sağlığı daha bu ilk dişler çıkmadan başlar. İyi fırçalama, sağlıklı beslenme ve düzenli dişçiye gitmek, çocuğunuzun kuvvetli ve sağlıklı dişleri olmasına yardımcı olacaktır.

Dişlerin fırçalanması ve temizlenmesi

Daha dişler çıkmadan önce bile bebeğinizin diş etlerini ve dilini su ve el bezi veya çok yumuşak (extra soft) fırça ile, beslenmelerden sonra temizlemek, özellikle sabahları ve akşamları, çok iyi bir fikirdir.

İlk dişler çıkmaya başlar başlamaz, iki yaşının altındaki çocuklar için olan yumuşak bir diş fırçası kullanın.

En az günde iki kez su ile fırçalayın, özellikle günün ilk ve son beslenmelerinden sonra. Çok küçük çocukların diş macunu kullanmalarına gerek yoktur. Çocuğunuz 18 aylık olduktan sonra diş fırçasında düşük-floritli diş macunu kullanmaya başlayabilirsiniz.

Küçük çocuklar günde iki kez dişlerini fırçalamalıdır – kahvaltıdan ve akşam yemeğinden sonra. Daha büyük çocuklar yemeklerden ve aralarda birşeyler atıştırdıktan sonra ağızlarını su ile çalkalamaya teşvik edilmelidirler. Yaklaşık sekiz yaşına kadar çocuğunuz dişlerini temizlerken, sizin yardımınıza ve denetiminize ihtiyacı olacaktır.

Dişlerin çürümesini engellemek için sağlıklı beslenme

- Tatlı, yapışan yiyeceklerden ve içeceklerden kaçının – şekerin oluşturduğu asit, diş minelerine hücum ettiği için dişlerin çürümesine katkıda bulunur.
- 4-6 aydan küçük bebeklerin sadece anne sütüne ve biberonla verilen süt tozundan yapılan süte (formula) ihtiyacı vardır.
- Çocuklar için en iyi içecek sudur (suya florit katılan bölgelerde çeşme suyu özellikle yararlıdır). Tatlandırılmamış süt de şeker ilave edilmediğinden, suyun dışında uygun bir içecek seçeneğidir.
- Çocuklar yeterince büyüdüklerinde, yedikten sonra su içmeleri veya ağızlarını çalkalamaları için teşvik edilmelidir.

Ağız sağlığı için öneriler

- Çocuklarınızın dişlerine, daha dişler çıkmadan bakmaya başlayabileceğinizi unutmayın.
- Bebeğinizi biberonla yatağına yatırmayın.
- 12 aylık olduktan sonra biberonla beslemeyin.
- Çocukların ilk dişçi ziyareti yaklaşık 12 aylıkken olmalıdır (veya ilk dişleri çıktıktan sonra altı ay içinde).
- Çocuğunuzun ilk dişini kaybetmesini kutlayın – bu, çocuklar için çok önemli bir olaydır, özellikle ilk seferinde.
- Çocuğunuza dört yaşından sonra yalancı meme vermekten kaçının.

Bu Ebeveynler için Bilgilendirme Belgesi çeşitli toplum dillerinde mevcuttur ve www.rch.org.au/ccch adresinden referanslarla birlikte indirilebilir.

HAZIRLAYAN

The **Royal Children's**
Hospital Melbourne
Centre for Community Child Health

MADDİ DESTEK SAĞLAYAN

Johnson's
baby

NATIONAL CHILDCARE
ACCREDITATION COUNCIL
DESTEKLEMEDİR

**Protecting
Children's
Future**
NCAC
National Childcare
Accreditation Council Inc.

AVUSTRALYA FEDERAL HÜKÜMETİ
AİLE, KONUT, TOPLUMHİZMETLERİ VE
YERLİ İŞLERİ BAKANLIĞI TARAFINDAN
DESTEKLENMEKTEDİR