

## Çocuklarda sağlıklı dişler

Çocukların küçük yaştan itibaren iyi bir ağız temizliği alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olmak en az iki sebepten dolayı önemlidir: birincisi, iyi bir ağız sağlığı çocukların genel sağlıklarına olumlu bir katkıda bulunur; ikincisi ise küçük yaşta sağlıklı dişlere sahip olmak, yetişkinlik döneminde de sağlıklı dişlere sahip olmanın en önemli faktörüdür.

Avustralya'daki küçük çocukların yüzde onbeşinde diş çürümesi görülmektedir. Her ne kadar son on yıl içerisinde çocuklarda diş sağlığı büyük ilerleme göstermişse de, 6 yaşındaki çocukların yüzde 50'sinde diş çürümesi görülmektedir. Anaokulu çağındaki çocuklarda görülen diş çürüklerinin en önemli sebepleri arasında diş fırçalamaya geç başlanması, düzenli diş fırçalanmaması, sık sık hafif yiyecekler atıştırılması, fazla uzun bir süre biberonla süt içilmesi, şekerli bir madde sürülmüş yalancı meme verilmesi, çok fazla/sık şeker yenilmesi ve anne-babanın davranışları bulunmaktadır.

### Ağız temizliği kuralları ve çürükleri önleme

- Biberonla şekerli süt vermeyin; iyi bir davranışında ödül olarak yiyecek vermeyin; susturmak için şekerli (bal, reçel gibi) yalancı meme vs. vermeyin; çocuk sussun veya uyusun diye yalancı meme veya biberon veriyorsanız, içine sadece su koyun.
- Bir şey içmek istediğinde, asitli meşrubatlar, meyveli süt veya meyve suyu yerine yalnızca sade su teklif edin.
- Gün içinde yiyecek yediği saatleri sınırlayın. Besleyici yiyecekler verin: sebze, peynir, yoğurt, meyve, sade makarna ve et, peynir ve sebze özü sürülmüş ekmeğin dilimi gibi.
- Biraz daha büyük olan çocukları her yemekten sonra ağızlarını su ile çalkalamaya alıştırmın.

### Diş fırçalamaya başlatırken

- Temiz bir ıslak bez veya pamuk ile bebeğin diş etlerini ve dişlerini silerek plak ve sütü dikkatle temizleyin.
- 2 yaş civarında diş fırçalamayı öğretmeye başlayın. Diş fırçalarken, çocuğun diş fırçasını tutabilmesi ve, fırçalama bitince, diş macununu tükürüp ağızını çalkalayabilmelidir.
- Çocuklar için uygun olan yumuşak ve küçük diş fırçası ve düşük floridli (yetişkinlerin kullandığı floridin yarısı kadar) diş macunu kullanın ve sadece bezelye büyüklüğünde diş macunu sürün.
- Çocuğunuz dişini fırçalarken yanında bulunun veya kendi başına dişini fırçalayınca kadar dişlerini siz fırçalayın.
- Doktor veya diş hekimi tarafından verilmediği sürece antiseptik ağız gargaralarını çocuklarda kullanmayın. Bunların zararlı olması ihtimali vardır.
- Küçük çocukların günde iki kez dişlerini fırçalamasının yeterli olduğunu unutmayın.
- Çocuğunuz çocuk yuvasında iken, çocuk yuvasının ağız temizliği ve diş bakımı konusunda yönetmeliğini ve uygulamalarını öğrenin ve çocuğunuza iyi ağız ve diş bakımı alışkanlığını kazandırmak için neler yapabileceğinizi sorun.

İyi bir ağız ve diş bakımı alışkanlığı kazandırmak zor değildir ve bu alışkanlıklar küçük yaşlarda başlatılabilir ve çocuklara hayatları boyunca faydalı olabilir.

### Kaynaklar:

Avustralya Diş Hekimleri Birliği web sitesi ([www.ada.org.au](http://www.ada.org.au))

İsmail A. I. (1998) Küçük Çocuklarda Diş Çürüklerinin Önlenmesi.

Community Dentistry and Oral Epidemiology: 26: (supplemental1)

NSW eyaleti Multicultural Health Communication Service web sitesi ([www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au))

**Carmel Betros**  
Eyalet Koordinatörü  
NSW Health Çocuk Servisi



Hazırlayan kuruluşlar



Destekleyen kuruluşlar

