



**Çocuğumun dişlerine özen
göstermek şimdi başlıyor!**

**0 ila 1 yaş arasında ağız ve diş
sağlığına dair tavsiyeler.**

**ağız ve diş sağlığına
dair tavsiyeler**

0 ila 1 yaş arasında

www.urps-chirurgiensdentistes-na.fr



urps
CHIRURGIENS
DENTISTES NOUVELLE
AQUITAINE
L'union par l'action

Bebeğimin süt dişlerine mümkün olan en erken dönemde özen gösteriyorum

> Dişleri nasıl temizlenir?



**Dişler
çıkmadan
önce bile**

Akşamları:

Bebeğimi ağız ve diş hijyenine alıştırabilirim: temiz parmağıma sardığım **nemli kompres** ya da **parmak fırçası** yardımıyla diş etlerini nazikçe temizlerim.

Bebeğimin ritmine saygı gösteririm, onu zorlamam.



**Ve ilk
dişler çıktığı
anda**

Sabah ve akşam, yemeklerden sonra:

Çocuğumun **yaşına uygun**, küçük boyutlu ve yumuşak **diş fırçası** ile dişlerini fırçalarım. Fırçaya **çok az miktarda** (bir pirinç tanesinden az) **1 000 ppm florür** içeren diş macunu (ambalajda belirtilen doz) kullanırım. Florür, çürük oluşumunu önler.

Ağzı çalkalamaya gerek yoktur.

İlaçlar: **önce** ilaçları veririm, ardından dişlerini fırçalarım.

Akşam fırçalamadan sonra:

Yiyecek yok, sadece **su** verilir.



**Florür (1 000 ppm) içeren
diş macunundan bir iz
kullanarak fırçalarım**



Bebeğimin dişleri çıkıyor. Onu nasıl rahatlatabilirim?

Temiz bir kompresi suyla veya diş jeliyle nemlendirip **diş etlerine masaj** yaparım. Bebeğime daha önce buzdolabında (derin dondurucuda değil) soğutulmuş bir **diş kaşıma halkası** veririm.



Beslenme: Nelere dikkat edilmeli?

Bebeğimin beslenmesi çeşitlendiğinde 6 aydan itibaren:

Ona her gün düzenli saatlerde, günde **4 öğün yemek veririm.**

Gün içinde ve gece, öğünler dışında bebeğime yemek vermekten kaçınırım.

Diş çürüğü riskini azaltmak için sütü öğün saatlerinde veririm.

Meyve, sebze ve nişastalı yiyecekleri tercih ederim. Katı gıdaları, küçük parçalardan başlayarak sunarım.



İçecek seçimine dikkat!

Öğünler sırasında ve dışında verilecek tek içecek sudur. Bir çocuk, süt ya da şekerli içeceklerle uyumalıdır, aksi takdirde çürük riski artar.



Peki ya bebeği teselli etmek için?

Bir pelüş oyuncak, bir öpücük, bir sarılma... ama şekerli yiyecekler veya içecekler değil.

Başparmak emme mi, emzik mi? Bebeğim için hangisini seçmeliyim ve ne zaman bırakmalı?

Emziğin, başparmak emmeyi bırakmayı kolaylaştırmak açısından tercih edilmesi önerilebilir. Ancak emzik kullanımı kişisel bir tercihtir.

Eğer bebeğim için emzik kullanıyorsam:

- **Temiz ve sağlam olmasına dikkat ederim,** kendi tükürüğümle temizlemem, düzenli olarak yenisiyle değiştiririm.
- **Emziği şeker, bal ya da şuruba batırmam...**
- **Kullanımını sadece uyku zamanlarıyla sınırlarım.**

Ağız ve dişlerin sağlıklı gelişimi için, emme alışkanlığının **12. aydan itibaren kademeli olarak bırakılması** önerilir.



> Diş hekimi kontrolü ve gözlem

Bebeğimin ağız sık sık açık. Bu normal mi?

Ağız yemek yemek ve konuşmak içindir, **nefes almak için değil**.

Nefes alma burundan yapılmalıdır, gece dahil ve her yaşta.

Eğer bebeğim (gündüz ya da gece) ağızdan nefes alıyorsa, bu çenelerinin gelişimini engelleyebilir ve çürük oluşumuna neden olabilir.



Şunları yapabilirim:

- Sağlık uzmanı ile konuşmak,
- Burun yıkamayı öğrenmek.

Daha fazla
bilgi için



Diş hekimi kontrol muayenesi ne zaman yapılmalı?

Her şey yolunda olsa bile, ilk diş hekimi ziyareti **bir yaş içinde önerilir**.

Sonrasında, **hayat boyu! en az yılda bir kez** düzenli olarak yapılır.



**Fransızca
bilmiyor
musunuz ya
da az mı ko-
nuşuyorsunuz?**

PRISME, ücretsiz bir sağlık alanı telefonla çeviri hizmetidir. Bu hizmet sayesinde doktorunuz, diş hekiminiz, hemşireniz veya ebeler, özel muayenehanelerinde yaptıkları görüşmeler sırasında **profesyonel bir tercümandan** destek alabilirler. **Bu bilgiyi sağlık uzmanınıza iletin ki kayıt yaptırabilsin.**

> İletişim : prisme@facs-na.fr / 06 98 91 68 79

**Bu broşür hakkında
ne düşünüyorsunuz?
Görüşleriniz bizim
için önemli!**

Lütfen çevrim içi
anketimize katılın

