

ÇOCUK VE OKUL ÖNCESİ ÇAĞDA AĞIZ SAĞLIĞI

Ebeveynler ve çocuklar için ipuçları





AĞIZ SAĞLIĞININ ROLÜ

Sağlıklı ağız ve genel sağlığın temelleri bebeklik ve okul öncesi dönemde atılır. Süt dişleri konuşma, yemek yeme, gülme ve genel iyilik halinin yanı sıra daha sonraki daimi dişlerin sağlıklı gelişimi için önemlidir.

Bunun için özel bakıma ihtiyaçları vardır. Süt ve bebek maması genellikle şekerlidir ve yapışkan bir kıvama sahiptir. Dişlerinize özen göstermezseniz, sürekli içmek diş çıktıktan hemen sonra çürüklere neden olabilir ve süt dişlerini tahrip edebilir. Bu nedenle, çocuğun yaşamının ilk yılında diş muayenehanesine bir ziyaret önerilir. Diş bakımı ve çocuğunuzun dişlerinin gelişimi ile ilgili tüm sorularınız için size kapsamlı tavsiyeler vermekten mutluluk duyacaklardır.



Emzirme - mümkünse çocuk için en iyisi!

- Mümkünse ilk altı ay sadece anne sütü veriniz
- Ardından kademeli olarak ek gıdaya geçiş
- İlk doğum gününden sonra emzirmeye devam edebilirsiniz, ama
 - dişlerinizi korumak için çok iyi ağız hijyenine dikkat ediniz
 - sürekli emzirme yapmayınız

Biberonla besleme

- Biberonları sadece ön süt, devam sütü ve su ile doldurunuz
- Biberonu sürekli içmesi için çocuğa bırakmayınız
- Çocuk kendi başına oturabilir oturmaz açık bir bardaktan içiriniz

Tatlı/ekşi gıdalar

- Süt ve tamamlayıcı gıdalar, yaşamın ilk yılında gerekli tüm besin maddelerini içerir
- Çocuğu yavaş yavaş kademeli olarak meyve ve sebzelerden oluşan çeşitlendirilmiş bir aile yemeğiyle tanıştırınız
- Meyve suları, Schorle içecekleri, tatlılar gibi şekerli ve asitli yiyecekleri en erken iki yaşından itibaren veriniz (İpucu: ana yemeğin yanında tatlı olarak)
- Susuzluk giderici olarak su

Ağız sağlığı

- İlk dişten itibaren günde iki kez
- Birinci doğum gününden itibaren bir pirinç tanesi boyutunda florürlü diş macunu (1.000 ppm), ikinci doğum gününden itibaren bir bezelye boyutunda kullanım
- Eğer çocuk izin verirse ve ağızdaki durum bunu gerektiriyorsa azı dişleri arasındaki boşluklar diş ipi ile temizlenebilir



Bebevnler ve ocuk için randevuya genel bakış

Çocuklara dişi kartının verilmesi ile gebelik sonunda kontrol ve konsültasyon randevusu _____ (tarih)

FU1a (6. ila 9. yaşam ayı arası) _____ (tarih)

FU1b (10. ila 20. yaşam ayı arası) _____ (tarih)

FU1c (21. ila 33. yaşam ayı arası) _____ (tarih)

FU2 (34. ila 72. yaşam ayı arası) _____ (tarih)

Diđer yaş aralıkları: _____ (tarih)

_____ (tarih)

Herausgeber: Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheits Baden-Württemberg (IZZ)

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg

www.izzbw.de

V. i. S. d. P. und Redaktion: Cornelia Schwarz, Leiterin des IZZ

Autorin: PD Dr. Yvonne Wagner, Direktorin ZFZ Stuttgart

Grafik: IZZ

Bildnachweise: ondrejschaumann/stock.adobe.com, Olesia Bilkei/stock.adobe.com

Das Druckerzeugnis wurde klimaneutral und auf nachhaltigem Papier gedruckt.

Stand: Oktober 2022

IZZ

INFORMATIONSZENTRUM
ZAHN- UND MUNDGESUNDHEIT
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer
Baden-Württemberg

KZVBW

Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg

LZK

LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG

Körperschaft des öffentlichen Rechts

lagz

Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit
Baden-Württemberg e. V.