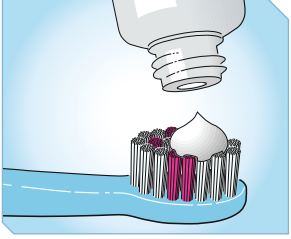


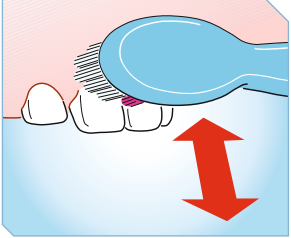
## İlk diş çıkar çıkmaz dişleri fırçalayınız!

Günde 1 kez dişlerin fırçalanması anne babanın görevidir. İlk süt dişi çıkar çıkmaz başlanması önemlidir. En geç ikinci azı dişi çıktığında (yaklaşık 2 yaşında) dişlerin çocuk diş macunuyla günde 2 kez fırçalanması gerekir.

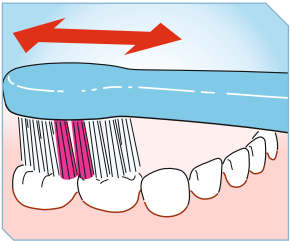
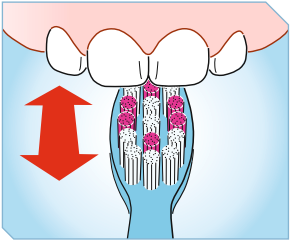
Vd-1384 12/2016 Türkisch



Yumuşak bir çocuk diş fırçası ve bir «tüp» flor içeren çocuk diş macunu kullanılmalıdır. Tadı hafif ve çok tatlı olmayan diş macunları tavsiye edilir. Diş fırçaları her 1-2 ayda değiştirilmelidir.



Dikey hareketlerle (yukarı ve aşağı) diş etlerinin üzerine kadar fırçalanmalıdır.



Azı dişlerinin çiğneme yüzeyi kısa, yatay hareketlerle fırçalanmalıdır.

**Dişleri fırçaladıktan sonra ağız suyla çalkalamak gerekli değildir; tükürmek yeterlidir!**



## Sağlıklı süt dişleri doğanın bize bir armağanıdır...

**Doğru bakım ve beslenmeyle  
dişler ve diş etleri sağlıklı kalır!**

Editör:



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

Zentrum für Zahnmedizin

Destekleyenler:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus.ch



SSO

Unsere Zahnärzte.

Sponsor:



TRISA Dental Division  
6234 Triengen/Switzerland  
www.trisa.ch

## Şeker yoksa çürük de olmaz

Sık tüketilen şeker içeren yiyecekler ve içecekler diş çürümesinin asıl nedenidir. Diş taşlarındaki (plaklar) bakteriler şekeri bir kaç dakika içerisinde, dişin minesini ve altındaki tabakayı yumuşatan asite çevirirler. Bu bakteriler, kanamalı diş eti iltihaplarına yol açan zehirli maddeler de salgırlar. Bu, şeker tüketiminin azaltılması ve plakların özenli bir şekilde temizlenmesiyle önlenir.

## Bebekler için önemli

Küçük bebeklerin sıvı ihtiyacı süt öğünleriyle karşılanır. Musluk suyu (İsviçre’de içme suyu kalitesi çok iyidir), sıcak havalarda veya pürenin verildiği öğünlerde en iyi susuzluk gidericidir.



### Biberona dikkat!

Biberona asıl olarak yalnızca musluk suyu ya da süt konulmalıdır.

Biberon yatakta verilmemelidir.

Biberon, 12 aylıkken kesilmelidir ve sonrasında çocuk bardaktan içmelidir.

Şeker içeren içeceklerle (şurup, buzlu çay ve diğer şeker içeren içecekler gibi) dolu bir biberonun sürekli emilmesi, süt dişlerini tahrip eder.

Bebeğin pürelü öğünleri için olgun meyveler kullanılmalıdır. Böylelikle tatlı ihtiyacı yeterince karşılanır. Şeker veya bal vs. eklenmesi zararlıdır. Hazır pürelü çoğunlukla şeker içerirler. Bu nedenle neler içerdiklerine bakmak gerekir. Eğer tatlılar özel durumlarda yani istisna olarak verilirse, çocuklar buna alışabilirler.

«Emzikler **asla bala** ya da **şekere** batırılmamalıdır!»

## Genel olarak: Ara öğünlerde yalnızca şeker içermeyen gıdalar verilmelidir

Bir kez öğleden önce ve bir kez de öğleden sonra. Öğün aralarında atıştırmak dişlere zarar verir. Şekerli gıdalar yalnızca ana öğünlerde yenilmelidir. Bunun yanında unutulmaması gerekenler:

- Şeker içeren bir yiyecek – bir kere de yenilmesi halinde – aynı miktarın küçük porsiyonlara ayrılarak aralıklarla yenilmesinden daha az dişlere zarar verir
- Şeker içeren yiyecek artıkları derhal (on dakika içerisinde) diş fırçasıyla temizlenmelidir.
- Çok şekerli yiyecekler sağlıklı bir yiyecek olmaktan çıkar, iştahı keser ve fazla kiloya yol açar.

## Sağlıklı ara öğünler:



- Elma, havuç, genel olarak taze meyveler ve sebzeler
- Siyah ekmek, pirinç gofreti, tam tahıllı peksimet
- Peynir, sade lor peyniri ya da taze meyveli ve kuru yemişli (ceviz, fındık vs. gibi) yoğurt
- İçmek için musluk suyu en iyisidir

## Sağlıksız ara öğün sayılacak gıdalar:



- Kurutulmuş meyve, reçelli ve ballı ekmek
- Dondurma, çikolata, şeker içeren hamur işleri, lollipoplar
- Meyveli pastalarda (milföy hamuruyla yapılmış) un ve şeker bir aradadır ve bu nedenle çok yapışkandır
- «Bebek kurabiyeleri» eğer şeker içeriyorlarsa (şeker miktarını kontrol edin!)
- Tatlı ve şeker içeren içecekler

## «Şekersiz» – «Diş Dostu»

«Şekersiz» ürünlerde 0.5% oranına kadar şeker olabilir. «Şeker katkısı yoktur» kavramı üründe şeker kullanılmadığı anlamına gelir ama içerisinde buna rağmen sık yenildiğinde diş çürüğüne neden olan farklı çeşitlerde doğal şeker içerebilir.



Yalnızca «Diş Dostu» kavramı, bu türden tatlıların dişlere zarar vermeyeceğinin güvencesidir. Diş dostu ürünler küçük çocuklar için (ana okulundan önce) uygun değildir.