DİŞLERİNE İYİ BAK

Şehrimizde bulunan 6 – 9 yaş arası çocuklar için

TYRKISK

SUND MUND til BYENS BØRN

Yeni dişler

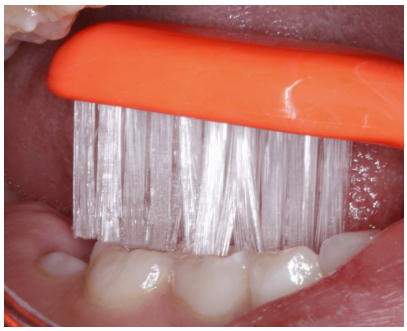
Çocuğunuz artık dişlerinin değiştiği yaşta. Süt dişleri sallanmaya başlayıp, yeni ve kalıcı dişler çıkmaya başlayacak. Çocuğunuzun kısa bir süre için, hem süt dişleri hem de kalıcı dişleri bir arada olacak. Çocuğunuzun toplam 28 kalıcı dişleri olup, daha sonra yirmilik dişleri de çıkabilir.

Ön dişler

Yeni ön dişler çıktığında, biraz dışarıya doğru çıkık olabilir. Bu durum genellikle kendiliğinden düzeliyor.

6 yaş dişler

6 yaş dişler, kalıcı azı dişleri olup; ağızda süt dişlerinin arkasında çıkıyor.



Çıkmakta olan yeni 6 yaş dişini fırçalamak zordur.

Diş fırçasını çevirerek fırçalayın veya tek başlı bir diş fırçası kullanın.

6 yaş dişlerinin korunması

6 yaş dişleri çıkmaya başlayınca, dişlerin derin oluklarını temiz tutmanın zor olması nedeniyle, çürüme riski de artıyor.
Bu nedenle diş kliniğinde, çocuğunuzun 6 yaş dişlerine koruyucu lake sürülüyor.

Dişin dış yüzeyine saydam vernik sürülüyor. Bu işlem, dişlerin üzerindeki çizgileri doldurup, gıda ve bakterilerin erişimini engelliyor. Dişlere lake sürülmüş olmasına rağmen, dişleri temiz tutmak için fırçalamaya devam edilmeli.

Siz ne yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzun dişlerini günde 2 defa fırçalayın.
- Florürlü diş macunu sürülmüş, yumuşak bir diş fırçası kullanın.
- Çocuğunuza sağlıklı, tercihen çok az şekerli yiyecekler sunun.
- Çocuğunuz susadığında su veya süt verin.

Dişleri fırçalamak

Çocuğunuzun, yaklaşık 10 yaşına gelene kadar dişlerini fırçalamada sizin yardımınıza ihtiyacı var. Çocuğunuz, dişlerini kendi fırçalamalı; ancak temiz fırçaladığından emin olmak için siz de dişlerini fırçalayın.

Çocuğunuzun dişlerini fırçaladığınız zaman, çocuğunuzun arkasında durarak başını size yaslamasını sağlayın.
Nereleri fırçaladığınızı görebilmek için çocuğun yanağını yana çekerek veya dudağını açarak yapabilirsiniz.

Çocuğunuz, günlük ne yiyip içiyor?

Kahvaltınızın içeriğinde ne kadar şeker var?

Teneffüste, meyve ve ekmekle beraber musluktan içilen soğuk su iyi geliyor.

İyi bir öğle yemeği ve okul sütü çok lezzetli.

SFO'da çocuğa meyve veriliyor mu?

Tüm aile akşam yemeğini beğenerek yiyor mu?
Herkesin her akşam sağlıklı bir akşam yemeği yemesi mümkün mü?

"Çift diş" olayını daha önce duymuş muydunuz?

Bazen yeni, kalıcı dişler ön veya eski süt dişlerinin arkasından çıkabiliyor.

Bu nedenle, çocuk bir süre için "çift dişli" oluyor. Süt dişlerinin dökülmesi uzun zaman alırsa, çocuğunuz bizim tarafımızdan muayene edilmeli.

"Ne yapmamız gerekiyordu?"

Sorularınız var mı?

Çocuğunuzun dişleri ile ilgili sorularınızı her zaman bağlı olduğunuz diş kliniğine yöneltebilirsiniz.

Diş sağlığı hakkında daha fazla bilgi için internet sitemizi *www.sundmund.kk.dk* ziyaret edebilirsiniz.

KØBENHAVNS KOMMUNE
Børne- og Ungdomsforvaltningen

Børne- og Ungdomstandplejen - Tlf. 35 30 39 60 - but@buf.kk.dk - www.sundmund.kk.dk

06.12 203 TYRKISK