

## Baştan itibaren ağız temizliği!

4. ve 14. aylar arasında çocuğunuz ilk dişini çıkarır. Şimdi diş temizliği ile başlamalısınız. Bebek diş fırçaları eczanelerde veya ilaç marketlerinde bulunmakta.

Çocuğunuzun D-Vitamin içeren flüorir aldığı müddetçe, diş macunu kullanmanız gerekmiyor.

Ondan sonra günde bir defa bezelye büyüklüğünde çocuk diş macunu kullanınız. 2. yaş gününden itibaren günde iki defa dişler temizlenebilir.

## Velilerin diş temizliğinde çocuklara yardım etmesi!

Çocuklar diş fırçası kullanımını mümkün mertebe erken öğrenmelidirler. Fakat onlar dişlerini düzenli olarak temizliyemedikleri için, ilaveten veliler çocukların dişlerini – en az okul çağına gelene kadar – temizlemeleri gerekmete.

## Bilgi

Bütün diş ile ilgili sorularınız için diş doktorunuz ve Osnabrück Belediye'sinin İlçe ve İl sağlık hizmetleri sorumlusu diş doktoruda mevcut bulunmakta:



Osnabrück İlçe ve İl  
Sağlık Hizmetleri

Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück  
Dr. Brigitte Brunner-Strepp  
Diş doktoru  
Tel.: 0541 501-2121  
brunner-strepp@Lkos.de  
www.landkreis-osnabrueck.de



NETZWERK  
Zahngesundheit



## Doğuşdan sağlıklı Dişler

Sevgili veliler,

müşterek hedefimiz, çocuğunuzun sağlıklı dişlerle büyümesidir.

Hamilelikde ve doğumdan sonra bile bunun için çok şeyler yapabilirsiniz.

### ■ **Hamilelikde:**

Hormon değişmesinden diş etleriniz peşekten dolayı daha çabuk iltihap kapabiliyor.

Diş etleri hastalığı ve diş çürümesini (yenirce) önlemek için, yoğun diş temizliğinin özellikle önemi çoktur. Tedavi edilmemiş dişetleri hastalığı, erken doğum yapma riskini yedi defa artırabilir.

### ■ **Hamilelik kusmaları?**

Kusma durumunda diş fırçalamasına kustuktan yarım saat sonra başlayınız. Ağıza giren mide asidi dişin yüzündeki kireci çıkarır; Tükürük ile kireç çıkması „onarılır“.

Ağzın su ile kapsamlı çalkalanmasında buna katkıda bulunur.

### ■ **Doğumdan sonra Diş çürümesi – bulaşıcı hastalık!**

Bir bebekte dünya geldiğinde diş çürüme mikropları bulunmaz. Bunları etrafından toplar. Diş çürüme bulaşıcıdır, yani bir infekt hastalığı. Diş çürüme virüsü tükürükten geçer, genelde velilerden: mesela emziğin veya kaşığının yalanmasından ve öpmektende.

Önemli olan, velilerinde diş çürümelerine neden olan mikropların azaltılmasıdır. Neden: Velilerin ne kadar ağızda diş çürükleri bulunursa, çocuklara bulaşması o kadar risklidir. Ve bu ne kadar erken çözülmüşse, diş çürümesinin riski o kadar geç olur.

### ■ **Siz ne yapabilirsiniz?**

- **Düzenli diş temizliği**
- **Dişlerinizin bakımı**
- **Diş doktorunuzda dişlerin temizliği**
- **Sağlıklı, az şekerli beslenme**

**Bunun için:  
Diş doktorunuzdan bilgi alınız!**

**GESUNDHEITSDIENST**  
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK



### ■ **Emzirmek sağlıklı gelişmeye katkı sağlar.**

Mümkünse, çocuğunuzu ilk dört ile altı ay arası emziriniz: Annesütü en iyi gıdadır; O, gelişmesi için ve hastalıklara karşı korunması için, gereken herşeye sahiptir. Emmek çenenin, dudakların, boğazkasların ve bebeğin dilinin güçlenmesi ve formlanması sağlar. Eğer emzirmek mümkün değilse, sadece çeneye uygun, yani ortodontik emzik kullanınız.

### ■ **Dikkat - Biberon diş çürütmesi!**

Çocuklar devamlı olarak şişeden içmesinler. Çocuğunuza sürekli kullanımı için yatağına veya çocuk arabasına emzikli şişe vermeyiniz. Dişleri devamlı durulayan biberondaki içecekler, diş çürümesine neden olabilirler. Çocuğunuza sadece şekersiz ve asitsiz içecek veriniz.

