



**T.C.
ZONGULDAK VALİLİĞİ
İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
KDZ EREĞLİ AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI MERKEZİ**



ÇOCUKLARDA AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI EĞİTİMİ



Çocuklar Dişlerini Nasıl Fırçalamalıdır?



- Dişlerinizi kapatıp, yuvarlak hareketlerle ön dişlerinizin görünen yüzlerini fırçalayın.
- Yine dişleriniz kapalı iken yuvarlak hareketlerle her iki taraftaki arka dişleri de fırçalayın.
- Ağınızı açıp, arka dişlerinizin çiğneyici yüzeylerini ileri geri hareketlerle fırçalayın

- Alt ve üst arka dişlerinizin iç yüzeylerini süpürme hareketi ile fırçalayın.
- Alt ön ve üst ön dişlerinizin arka yüzeylerini ancak diş fırçasını dik tutarak fırçalayabilirsiniz.





X Çikolata, kek, kurabiye gibi şekerli yiyeceklerin diş çürüğüne neden olduğu unutulmamalıdır. Bu yiyecekler sınırlı miktarda tüketilmelidir.

X Şekerli ve asitli içeceklerden kaçınılmalıdır.

✓ Süt ve süt ürünleri, meyve, sebze, tam tahıllı gıdalar, et, balık, yumurta sağlıklı besinler tüketilmelidir.

Bir diş yüzeyinin tam
temizlenebilmesi için o bölgenin,
10 kez süpürme hareketiyle
fırçalanması gerekmektedir.



Yılda 2 kez
diş hekimine
kontrole
gidin



Günde 2 kez
2şer dakika dişlerinizi
fırçalayın



Diş fırçanızı
3 ayda 1
değiştirin



Günde 1 kez
dişlerinizin arasını
diş ipi ile
temizleyin



Sevgili anne ve babalar;

Çocuklarda süt dişleri aşağı yukarı 6-8 aylıkken sürerler. 2,5-3 yaşında çocuklarda 20 adet süt dişi vardır.

Süt dişlerinin görevi; çocuğun beslenmesinin, konuşmasının, görüntüsünün düzgün olmasını sağlamaktır. Ayrıca kalıcı dişlere yer tutmak ve sürerken onlara rehberlik etmektir. Süt dişi erken çekildiği zaman bu doğal yer tutuculuk ve rehberlik ortadan kalkmaktadır. Süt dişlerinin erken kaybedilmesi çene yapısını ve diş dizimini bozar. Ayrıca çocuk rahat çiğneyemediği için beslenmesi ve gelişimi etkilenebilir.

Bu nedenle süt dişleri değişme zamanına kadar çürüksüz olarak korunmalı, çürük varsa mutlaka tedavi ettirilmelidir.

Bebeklerde süt dişlerinin sürmesi sırasında genelde salya akıntısı, iştahsızlık, huzursuzluk, uykusuzluk, ishal, ateş, çene veya yüzde kızarıklık, hafif öksürük gibi sıkıntılar yaşayabilirler. Bu sıkıntılar dişler sürmeden 2-3 ay önce başlayabilir. Bunların ne olduğu ve ne kadar ağrı oluşturacağı konusu çocuktan çocuğa farklılık gösterir.

Bu dönemde dişlerini kaşıyabileceği bir şeyler vermek en doğrusudur. Çok gerekli ise doktor önerisiyle ilaç verilebilir.

Süt dişleri normal dişlere oranla daha çok organik madde içerirler, bu nedenle kolay ve hızlı çürümeye yatkınlardır, Süt dişleri 6–7 yaşında değişmeye başlar. 6-13 yaş arası karışık dişlenme dönemidir. Bundan sonra süt dişleri yerini kalıcı dişlere bırakır. 6 yaş civarında süt dişlerinin en arkasından alt-üst çenede, sağ-sol dalmak üzere dört adet 1. büyük azı dişleri (6 yaş dişleri) ıkar.

Çok erken yaşta çıktıkları için süt dişleri ile karıştırılabilir. Hlbuki mr boyu ağızda kalan ve çiğnemenin merkezi olan ilk kalıcı dişlerdir. Bunların korunması gereklidir. Bu dişleri korumak için fissür örtücü denilen dişi çürüğe karşi koruyan uygulamalar yapılmalıdır.

Süt dişleri
Üst çene



Orta keser

Yan keser

kanın

1. azi

2. azi

Sürme
Yaşı
(Ay)

Düşme
Yaşı
(Yıl)

9.6

7.0

12.4

8.0

18.3

11.0

15.7

10.0

26.2

10.5



alt çene

2. azi

1. azi

kanın

yan keser

orta keser

26.0

11.0

15.1

10.0

18.2

9.5

11.5

7.0

7.8

6.0