

Çocukların Ağız ve Diş Bakımı İçin Ebeveynlere Tavsiyeler

Düzenli hekim kontrolü, çocuğun hekim ile ilişkisinden kaynaklanan bilinçlenme, diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması çocuğun ileriki yaşlarda rahat etmesini sağlayacaktır. 6-8 ayda ilk süt dişleri sürmeye başlar. Süt dişlerinin sürmesi ile birlikte temizlik işlemi de başlar. Anormal bir durum yok ise ilk diş hekiminin muayenesi 2 yaşına kadar bir kere yapılmalıdır. Daha sonra kontroller düzenli olarak 6 ayda bir yapılır.



Çocukların diş hekiminden korkmalarında en büyük etken anne, baba ve yakın çevredeki insanların diş hekimi hakkında konuşmaları, korkuları ve kötü hatıralarıdır. Özellikle diş hekimi korkusunu arttıracak korkutmalar, tehditler çocukların korkularının yerleşmesine sebep olur. Böyle bir durumda çocuk daha önce hiç diş hekimine gitmemiş olsa bile diş hekimi korkusunu anne ve babasından öğrenebilir. Ağrısının giderildiğini, tedaviden sonra mutlu olduğunu söyleyen anne-baba, çocuğa çok daha olumlu bir mesaj vermiş olur. Aynı zamanda tedavi aşamasında diş hekimi ile kurulan iyi diyalog çocuğun diş hekimine alışmasına yardımcı olur. Böylece çocuk, diş hekimi ziyaretlerinin normal ve düzenli olması gerektiğini öğrenir. Böyle yetişen bir çocuğun hayatı boyunca zaten dişleriyle sorunu olmayacaktır. Çocuklar dişlerini 2-2,5 yaşından itibaren fırçalamaya başlamalıdır.

Diş fırçalamayı öğretmenin en kolay yolu anne-baba olarak ona örnek olmaktır. Ev içinde büyüklerin diş fırçalamasını izleyen çocuk, bu alışkanlığı daha kolay kazanır.



İBRAHİM ŞENER ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

EMİNE ÇELİK TOPALOĞLU



Çocukluk çağındaki beslenme yetersizliği ve/veya dengesizliği çeşitli sağlık sorunlarıyla birlikte ağız ve diş sağlıkları üzerinde de oldukça büyük problemlere neden olabilmektedir. Özellikle tek tip beslenme, poğaç, çikolata, börek, tatlı bisküvi ve yanında gazlı içecekler ve hazır meyve suları gibi besinler, çocuğun gelişimine hiçbir yarar sağlamadığı gibi hem obezite dediğimiz şişmanlık hastalığına zemin hazırlamakta hem de içerdikleri yüksek şeker oranı nedeniyle ağız ve diş sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Çocukların her öğünde almaları gereken besinleri düzenli ve yeteri miktarda almaları ağız ve diş sağlığı açısından da büyük önem taşır.



Örneğin kahvaltıda yumurta, süt, peynir, pekmez gibi hem besin değeri yüksek olan hem de diş gelişiminde ve dişlerin çürükten korunmasında önemli rol oynayan besinlere yer verilmelidir. Özellikle peynirin yemek sırasında asidik olan ağız ortamını bazik hale getirmede ve dişlerin temizlenmesinde önemli bir rolü vardır. Bu nedenle kahvaltı sonrasında dişlerin fırçalanmadığı durumlarda en son peynir yenilmesinin diş çürüğünden korunmadaki etkisi büyüktür.

Ana öğünlerde; fast food tarzı beslenmenin yine ağız ve diş sağlığı üzerinde olumsuz etkileri büyüktür. Bu nedenle bu tür yiyeceklerin ve bunların yanı sıra kolalı içeceklerin tüketiminin kısıtlanması gerekir. Ağız ve diş sağlığının devamlılığı açısından lahana, brokoli, karnabahar, semizotu gibi yeşil yapraklı sebzelerle, dönüşümlü olarak balık, tavuk, et gibi yiyecekleri tüketmek gerekir.

Cips, şekerleme, çikolata, bisküvi, poğaç, kek vb. gıdaların esas yemek yerine ve çok miktarda tüketilmeleri mutlaka engellenmelidir. Özellikle çocuklar gündüzleri okul kantinlerinden bu tür yiyeceklere kolaylıkla ulaşabilmektedirler. Ancak bu yiyeceklerin yerine vitamin, protein ve kalsiyum içeriği yüksek ve aynı zamanda diş çürüğünden korunmada önemli katkıları olan meyve, ayran, süt, kuru üzüm, kuru kayısı, fındık, ceviz gibi yiyeceklerin tüketiminin sağlanması büyük önem taşımaktadır.



Günümüzde çocuklarda ve genç erişkinlerde diş çürüğü görülme oranı ne yazık ki her geçen gün artış göstermektedir. Yapılan araştırmalar, bu durumun nedenlerinin başında çocukların ağız-diş hijyen alışkanlıkları ile beslenme alışkanlıklarındaki hataların geldiğini göstermektedir.



Süt Dişleri

Süt dişleri de tıpkı kalıcı dişlerde olduğu gibi tedavi edilmelidir. "Nasıl olsa değişecek!" düşüncesiyle bu dişlerin çekilmesi pek çok problemlere neden olur. Süt dişlerinin beslenmede önemi vardır. Çürük dişleri olan çocuklar dişleri ağrıdığı için doğru dürüst yemek yiyemezler. Aynı şekilde dişleri çekilen çocuklar da yemek yiyemedikleri için büyüyüp gelişemezler. Genel vücut gelişiminin yanı sıra süt dişleri çenelerin gelişimi için de gereklidir. Dişler konuşmak için gereklidir. Özellikle konuşmanın öğrenildiği dönemde ön süt dişlerinin eksik olması f,v,s,z,t harflerinin bir alışkanlık haline gelerek ömür boyu yanlış telaffuz edilmesine neden olacaktır. Güzel bir gülümseme için ise sağlıklı dişlere ihtiyaç vardır. Çürük ya da eksik dişleri olan çocuklar çirkin göründüklerini düşünerek psikolojik rahatsızlık duyarlar. Süt dişlerinin bir diğer görevi de alttan gelen daimi dişlerin yerini korumaktır. Bir şekilde süt dişleri zamanından önce çekilirse yandaki dişler bu boşluğa doğru kayar. Alttan gelecek kalıcı dişe yer kalmaz. Bu diş diğerlerini sıkıştırır, sonuç olarak çapraşıklıklar meydana gelir. Bu nedenlerden dolayı süt dişleri de daimi dişlerde olduğu gibi tedavi edilmelidir.



Süt Dişi Travmaları

Süt dişi travmaları, sıklıkla okul öncesi dönemde özellikle küçük çocukların dengelerini sağlamakta zorluk çekmeleri nedeni ile görülür. 1-3 yaşlarında, fiziksel aktivitenin artması ile doğru orantılı olarak görülme sıklığı artar. Erkek çocukları daha fazla etkilenir.

Süt Dişi Travma Tedavileri

Olayın oluş zamanı dişin etkilenme miktarını ve tedavi planını etkiler. Olayın nerede olduğu tetanoz profilaksisi açısından önemlidir. Diş travmalarının olası zararlarından korunmak için travma şekli ve büyüklüğü nasıl olursa olsun eğer bilinç kaybı, kanama, denge kayıpları, baş ağrısı, kusma, bulantı, konuşma zorlukları vb. gibi genel sağlık durumu ile ilgili bir problemi yoksa en kısa sürede mutlaka bir çocuk diş hekimine başvurulmalıdır.

Süt Dişi Travmalarından Korunmak İçin Neler Yapılmalı

Aileler diş travmalarına karşı hazırlıklı olmalarıdır. Bu hazırlık acil durumlarda ne yapılması gerektiğinin bilinmesi ve ulaşılabilecek hekimin belirlenmesini içermektedir.. Travma ile diş hekimine başvuru arasında geçen süre, tedavinin başarısını etkileyen birinci nedendir. Eğer diş kırıldıysa ve kırık parça bulunabiliyorsa, kırık parçayı hemen bir süt içerisine koyarak mümkün olan en kısa sürede (ilk 1 saat içerisinde) diş hekimine başvurmak gerekir.



İBRAHİM ŞENER ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

EMİNE ÇELİK TOPALOĞLU



Çocuğunuzun ellerini yıkamasına yardımcı olunuz. Fırçalamaya başlamadan önce fırça tutuşunu gösteriniz. Kuru diş fırçası üzerine, bezelye büyüklüğünde koyduğumuz diş macununu yayarak sürünüz.

Dişler kapalı pozisyonda iken kısa ve nazik hareketlerle, bir dişe 8-10 defa temas edilerek, sol arka dişlerden başlayarak sağa doğru tüm dişlerin ön yüzeylerini daireler çizerek fırçalamasını sağlayınız. Üst dişlerin damağa bakan iç yüzeylerindeki kırmızıdan beyaza (dişetinden dişe) doğru süpürme hareketini ve üst ön dişlerin iç taraflarında fırçayı dik tutarak dişetinden dişe doğru süpürme hareketini 8-10 defa tekrarlamasını sağlayınız.

Sağ ve sol üst çenedeki dişlerin çiğneyici ve ısırma yüzeylerini ileri-geri hareketlerle fırçalamasını sağlayınız.

Alt dişlerin dile bakan iç yüzeylerinde kırmızıdan beyaza (dişetinden dişe) doğru süpürme hareketini ve alt ön dişlerin iç taraflarında fırçayı dik tutarak diş etinden dişe doğru süpürme hareketini 8-10 defa tekrarlamasını sağlayınız.

Sağ ve sol alt çenedeki dişlerin çiğneyici ve ısırma yüzeylerini ileri-geri hareketlerle fırçalamasını sağlayınız.

Dil yüzeyini arkadan öne doğru fırçalatın ve ağız 2-3 kez bol su ile çalkalamasını sağlayınız.

Diş fırçasını yıkama ve kuruması için temiz bir kaba, diğer fırçalarla temas etmeyecek şekilde, dik olarak bırakılmasını sağlayınız.

