

## Hakkımızda

Diş Dostu Derneği 1985 yılında kuruldu. Dernek kamu yararına çalışmaktadır. Üyeleri bilim insanları, diş hekimleri, hekimler, eğitimciler, beslenme uzmanları, koruyucu tıp uzmanları, sağlık sigortalarının ve sağlık (diş) kuruluşlarının temsilcileri, diş dostu ürünlerin üreticileri, diş ve ağız bakımı alanındaki kuruluşlar, özel kişiler, destekçi üyelerdir.

Derneğin ortak hedefi ve kuruluş sözleşmesindeki amaçları ağız sağlığını iyileştirmek, diş sağlığı ve beslenme arasındaki bağlantı konusunda kamuoyunu aydınlatmak ve diş dostu beslenme alışkanlıklarına dikkat çekmektir.

Diş Dostu Hareketi dünya çapında bir organizasyon olan Toothfriendly International kuruluşu içindedir.



1. Başkan: Prof. Dr. Stefan Zimmer  
Diş Hekimliği ve Önleyici Diş Hekimliği Bölüm Başkanı ve Kürsü Sahibi  
Diş, Ağız ve Çene Cerrahisi Departmanı Yöneticisi, Sağlık  
Fakültesi Dekan Yardımcısı | Witten/Herdecke Üniversitesi  
Alfred Herrhausen Str. 50 | D – 58448 Witten | Tel.: +49 (23 02) 92 66 63  
Faks: +49 (23 02) 92 66 61 | stefan.zimmer@uni-wh.de



[www.zahnfreundlich.de](http://www.zahnfreundlich.de)

Aktion Zahnfreundlich e. V. | Bismarckstr. 83 | 10627 Berlin  
Tel.: + 49 (30) 30 12 78 85 | Faks: + 49 (30) 30 12 78 84  
info@zahnmaennchen.de | [www.zahnfreundlich.de](http://www.zahnfreundlich.de)  
Metin: Hedi von Bergh, Berlin | Düzenleme: Walter Beucher, Berlin  
Türkçeye çeviren: Nazan Laslo  
Fotoğraflar: proDente e. V., Başlık | Novatex S. 4, 7,  
Shutterstock S. 2, 6 üst, 11 | zfv, Herne S. 6 alt, 8, 10

© Aktion Zahnfreundlich e. V., Berlin 2018

Yeniden basımı, – alıntı olarak bile – çoğaltılması yanı sıra elektronik medyada dağıtım ve kullanımı sadece yayıncının açık izni ile.



# Süt Dişleri

İlk Dişten İtibaren Sağlıklı



Federal Diş Hekimleri Birliği'nin samimi desteği ile  
Diş Dostu Derneği'nin Bilgilendirme Broşürü



## Anne ve Çocuk İçin Sağlıklı Dişler

Gebelik sırasında ağız boşluğu vücuttaki değişimlere çok duyarlıdır. Hormon değişiklikleri nedeniyle dişeti daha yoğun olarak kanla beslenir, kabarabilir ve kolay kanar.

şimdi dişlerin ve diş aralarının yoğun bakımı gerekir, zira ağız bakımı ve temizliği sürekli sağlanmazsa bakteri plağı (plak veya biyofilm) hem diş çürümesine hem de gebelikte görülen bir çeşit dişeti iltihabına (gingivitis) neden olabilir. Evde yapılan ağız bakımı, kişisel hastalanma riskine bağlı olarak, diş hekiminin muayenehanesindeki profesyonel diş temizliği(PDT) ile tamamlanmalıdır. > **Uyarı 1**

Müstakbel annenin beslenmesi de bebeğin sağlığı için büyük bir rol oynar. Vitamin ve mineraller açısından zengin yiyecekler önemlidir: meyve, sebze ve süt ürünleri bol, buna karşın tatlılar gibi yüksek kalorili yiyecekler ve tatlı ara öğünler az olmalı.

Hamileliğin daha 6. ile 8. haftası arasında çocuğunuzun süt dişleri gelişir. Sonra ilk „diş dokularının çıkıntı yerleri“ oluşur, bunlar 20 süt dişi ve daha sonra çıkacak 32 kalıcı diş hücrelerinin kaynağıdır.

## UYARI

**1** *Kustuğunuzda ağzınıza mide asidi gelir. Bu, dişlerinizin yüzeyindeki kireci alır ve erozyon hasarına neden olabilir. Bu yüzden yarım saat kadar bekleddikten sonra diş bakımınızı yapın. Diş dostu bir sakız veya ağız çalkalama suyu ağzınızda o sırada bir tazelik sağlamaya yarar!*



## Emzirmek – Çocuğunuz İçin En İyisi

Çocuğunuz için en iyisinin ne olduğu sorusu doğal olarak bugünden sizi meşgul eder. Bebeğin beslenmesi için bunun yanıtı ana sütüdür. Çocuğunuzun ihtiyaı olan her şey onda vardır: Örneğin, sağlıklı bir ge-lişme için önemli besin maddeleri, iltihaba karşı koruyucu antikorlar. Dahası, yakın temas bebeği sakinleştirir, emmek ise çene, dudak ve boyun kaslarını ve dilini güçlendirir.

- Hangi sebeple olursa olsun – emzirmek söz konusu değilse, biberonla beslerken baştan itibaren ortodontiye uygun bir biberon emziği olması ve biberon emziğinin deliğinin kesinlikle büyütölmemesi çok önemlidir.

> **Uyarı 2**

## Emzik mi, Başparmak mı?

Bebek dünyaya gelişinin hemen 6. haftasından başlayarak 12. haftaya kadar kollarını bağımsız bir şekilde ve hedefli hareket ettirebileceği için başparmağı ve öbür parmakları ağzının yolunu çok kolay bulur. Bebeğinizin bunu yapmasına engel olmayın. Ama bundan iyisi ortodontiye ve yaşına uygun sakinleştirici bir emziktir. Daha sonra bunu atarsınız – yaklaşık bir yaşına geldiğinde doğal emme içgüdüğü yavaş yavaş geçecek olsa da başparmak nasılsa hep „elde“ kalır. > **Uyarı 3**



## UYARI

**2** *Emzirmek bebeğin „yemeğidir“. Dişler çıktıysa günde bir kez temizlenmelidir, çünkü ana sütünde laktoz yani süt şekeri vardır ve çürüğe neden olabilir.*

**3** *Sakinleştirmek için alacağınız emzikte diş adamcığı işaretine dikkat ediniz. Bu işaret ürünün ağız ve çene yapısına uygun ve diş dostu olduğunu gösterir. Bu emzikler dişlerin ve çenenin doğru gelişmesini sağlamaya yardım eder. En geç üçüncü yaşta emme alışkanlığı bırakılır.*

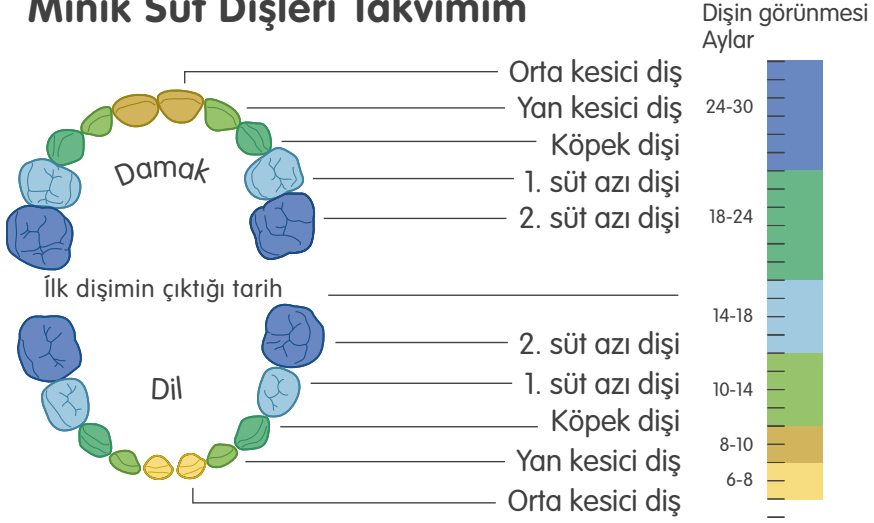


## İlk Süt Dişleri

Çocuğunuz doğduğunda 20 süt dişi ve kalıcı dişler dişetin altında oluşmuştur. 6.ay ile 8.ay arasında alt çenede ilk süt dişi görülür. Diğerleri belirli bir sırada çıkar. 20 süt dişinin tamamının meydana çıkması (üst ve alt çenede onar diş) yaklaşık iki buçuk yıl sürer. > **Uyarı 4**

Diş çıkarmak bazen acı verir! Soğutulmuş bir diş halkası veya diş dostu bir diş jeli acıyı hafifletebilir.

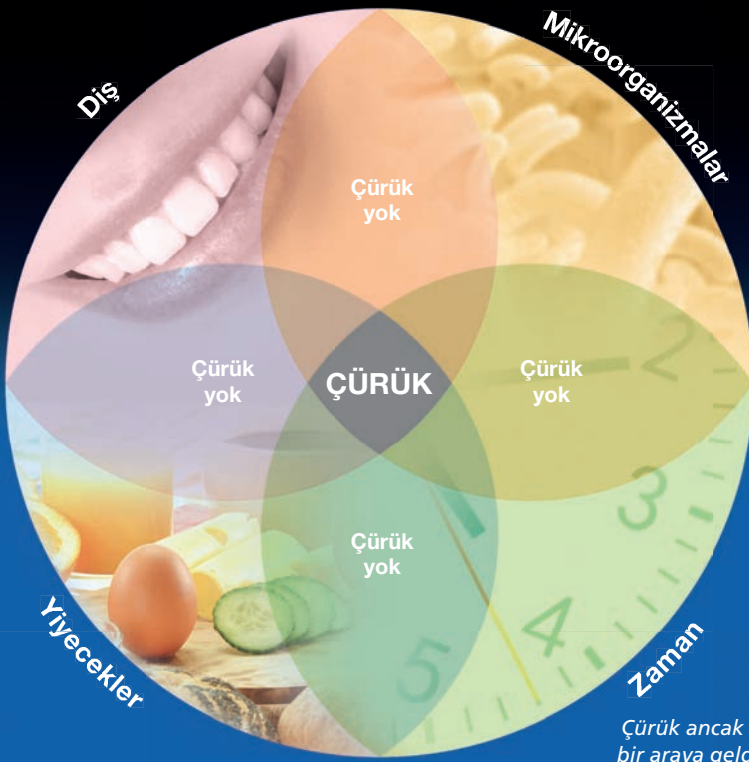
## Minik Süt Dişleri Takvimim



## UYARI

**4** Sakın, nasıl olsa dökülecekler, süt dişlerini temizlemeye gerek yok, diye düşünmeyin! Sadece kalıcı dişlerin yerini tuttukları için değil, aynı zamanda konuşma gelişimi, mimik, ısırma ve çiğneme için de her bir süt dişi önemlidir.





## Şeker ve Çürük Bakterileri

Diş minesindeki belli bakteriler şekerden beslenir: sadece mutfakta kullanılan şeker değil (şeker kamışı) aynı zamanda meyve şekeri (früktöz), üzüm şekeri (glikoz veya dekstroz), süt şekeri (laktoz) veya malt şekeri (maltoz). Bakteriler şekeri hemen aside çevirir, özellikle de süt asitlerine. Bu asitler diş minesinde geçirgen yerler oluşturur. Buralara da yine plak bakterileri girer ve dişi içerden dışarıya doğru yıkıma uğrattırlar.

## Başlangıçtan İtibaren Diş Bakımı

„Doğru“ diş bakımına hazırlık: Henüz dişsizken üst ve alt çeneye çok dikkatli yapacağınız masaj – en iyisi parmağınızın ucuyla. Böylece çocuğunuz ağız boşluğundaki „etkileme hareketine“ alışır. **Diş uçları görünür** olduğunda, beslenmeden sonra **nemlendirilmiş pamuklu çubukla** çevrelerini temizlemek.

### İlk Süt Dişi Çıkınca: Günde bir kez diş bakımı:

- çok yumuşak, nemlendirilmiş bir **bebek diş fırçası** ve
- çok az **floridli çocuk diş macunu** ile.

**İki yaşından itibaren süt dişleri günde iki kez** – sabah kahvaltıdan sonra ve akşam yatmadan önce – her seferinde bezelye tanesi büyüklüğünde floridli çocuk diş macunu ile iyice temizlenir.

### Çocuk diş macununda dikkat edilmesi gerekenler:

- Florid miktarı **500 ppm** (bkz. S. 14 „Florid profilaksi“)
- Renkli, tatlı diş macunlarından kaçınınız – bunlar sadece yutma isteği verir.

Bir buçuk, iki yaşa kadar ilk motor becerileri gelişir. Küçük çocuk **oyun** yoluyla kendi başına **diş bakımını** yapmaya yönlendirilebilir.

### Diş fırçasında dikkat edilmesi gerekenler:

- Çocuğun ağızına göre, küçük fırça başı
- Hassas dişetini yaralamayacak şekilde yuvarlak fırça kılları
- Çocuk elinin kolay ve sağlam kavrayacağı kaymayan fırça sapı
- 2 – 3 ayda fırçanın değiştirilmesi.

**Örnek olmak:** Çocuklar **ana babalarını taklit ederler** – bu diş fırçalamada da böyledir. Yemekten sonra günlük diş bakımı bu yüzden ortak bir ritüel olur.

### Motivasyon & Eğlence:

- Dişleri neşeli bir diş fırçalama şarkısı eşliğinde fırçalamak
- Renkli minik ampulleri olan özel bir zaman ölçer veya bir diş fırçalama saati, fırçalama zamanını verir, çocuğun dikkatini artırır, zamanı kısaltır.

**Diş fırçalama tekniği:** Dişler üst üste getirilip ağız kapatılır ve dışları dairesel hareketlerle fırçalanır, sonra ağız açılır ve içleri **kırmızıdan beyaza** doğru fırçalanır, hep aynı sırada ve **ÇDİ** sistemine göre: Önce dişlerin **Ç**iğneme yüzeyleri, sonra **D**iş, en sonra da **İ**ç yüzleri fırçalanır.

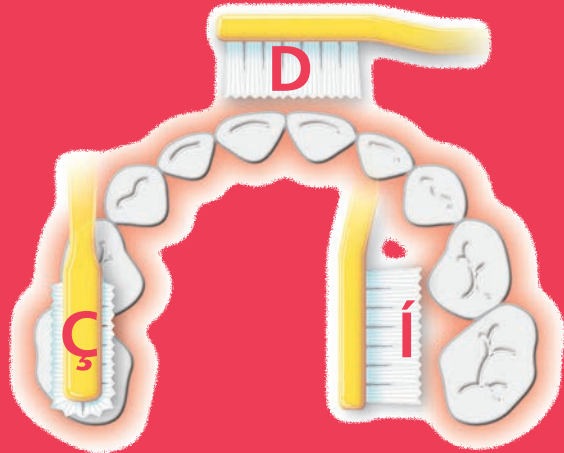
### Kontrol & Tekrar Fırçalama:

Dişleri doğru bir şekilde fırçalamak kolay değildir, 9 yaşına (3. sınıfa) kadar ana babanın kontrolü ve fırçalamayı tekrarlaması gereklidir!

- Çocuklar da arada ana babalarının dişlerini fırçalayabilirler. Bu dikkatlerini yükseltir ve onları, kendi dişlerinin ana babaları tarafından „tekrar fırçalanmasına“ hazırlar. > **Uyarı 5**

# UYARI

**5** *Süt dişlerinin çürüme nedeniyle erken kaybı, kalanların „çarpık“ gelişmesine neden olur. Ayrıca hasta dişler diş ağrısı yapar!*





## **Gerçekten Acı Verir: Biberon Çürüğü**

**Korkutucu:** Günümüzde üç yaş çocuklarının yüzde 10 – 15 kadarında biberon çürüğü görülmektedir (Nursing Bottle-Syndrom). Bunu önlemek için, diş hekimleriyle ebeler, nasıl erken tanı için hekim kontrolü yapılıyorsa, dişler için de 6.-9., 10.-20. ve 21. aydan sonra olmak üzere diş hekimi tarafından erken tanı muayenesi (ET) yapılmasını önerdiler. Kanun koyucu bu öneriyi dikkate alarak çocuk sağlığı ile ilgili yönetmelikte değişiklik yaptı (bkz. Sayfa 15). Bununla sadece küçüğün ağız sağlığı kontrol edilerek, gerekliyse, tedaviye erken geçilmesi sağlanmış olmakla kalmıyor, aynı zamanda özellikle ana babalar, ağız hijyeninin anlamı, doğru diş temizleme tekniği ve diş dostu beslenme konularında aydınlatılıyor. 30. aydan sonra çocuklar şimdiye kadar olduğu gibi diş bakımı programına alınıyorlar.

## Emzikli Şişeye Paydos

Emme refleksi doğuştandır, beslenme ve içme için yaşamsal önem taşır. Ama çocuğunuz biberonu asla sürekli kendi kullanmasın! Devamlı biberon kullanmak kontrolsüz bir bağımlılık yapacağı gibi tükürüğün doğal koruyucu işlevini de azaltır. En kötüsü

- tatlandırılmış çay veya
- doğal meyve şekeri ve meyve asidi içeren meyve sularının yarattığı sonuçlardır!

Sürekli kullanılan „tatlı“ bir emzik ile çocuğun dişleri saatlerce şeker banyosunda demektir ve çok hızlı çürürler. Ayrıca –sulandırılmış da olsa- meyve suları diş yüzeyinde erozyona neden olur. Diş minesi – özellikle dişler biberonla sürekli limon ve elma asidiyle çalkalanıyorsa, meyve asitlerinin doğrudan etkisiyle yıpranır, „soyulur“. > **Uyarı 6**

En mükemmel susuzluk giderici sudur. Diş dostu çok iyi çocuk çayları bir seçenek olabilir. Bunlar bilimsel olarak kontrol edilmiştir, çürüğe veya erozyon zararına neden olmazlar. „Diş adamı“ sayesinde bunları tanıyabilirsiniz.



## UYARI

**6** *Siz yanındayken cam şişeden içmesi en iyisidir. 10.ay ile 12.ay arasında çocuklar fincandan içmeyi öğrenirler.*

## Diş Sağlığına Uygun Yeme & İçme

Taze, gevrek meyve, çiğ sebze ve tam tahıl ürünleri çocuğunuzun gelişimi için en uygundur. Bunlar tükürük bezlerini uyarırlar, çünkü kuvvetli çiğnenmeleri gerekir.

Tükürük ağzın içinde önemli bir koruma sistemidir. Dişlerin yıkanmasını ve temizlenmesini sağlar, korur, diş minesini kalsiyum ve florid ile sertleştirir ve „tamir eder“. > **Uyarı 7**

**Önemli:** Dişlere zarar veren şekerin miktarı değildir. Çocuğunuzun hangi sıklıkta tatlı yediği ve yiyeceğin yapışkanlığı belirleyicidir. Burada saklı şeker önemli bir rol oynar. Meyveli yoğurt, kuru meyveler veya bal gibi sağlıklı besinlerde de şeker vardır. Ve ekşi salatalıkta, cipste, kolalı içeceklerde, ketçapta, bisküvide, Cornflakes’de, öksürük şuruplarında, meyve sularında, bebek ve çocuk çaylarında da „saklanmıştıır“.

# UYARI

**7** „Diş adamı“ gördüğünüz çikolata ve bonbonlarda çürüğe neden olan şeker yoktur. Lezzetlidirler ama dişlere zarar vermezler.

**Yasaklamak tatlıyı daha çekici hale getirir.**

Tadına bakmaya „değmelidir“:

- En iyisi çocuğunuzun bir defada doyuncaya kadar yemesidir, yani tatlıyı gün boyunca azar azar yemesin.
- Tatlıyı ana öğünlerden hemen sonra yesin ve peşinden dişlerini fırçalasın!

## Florid ile Temel Bakım – Diş Hekiminin Önerileri

Yaş	0	2*	4*	6*	8	10	12 →
Floridli diş macunu ve sofrata tuzu		1 x gün	2 x gün		2 x gün		
		Floridli çocuk diş macunu			Floridli yetişkin diş macunu		
Seçenek olarak mümkün		Düzenli kullanım (evde)					
Floridli diş macunu ve florid tabletleri		Floridsiz diş macunu	Floridli çocuk diş macunu		Floridli yetişkin diş macunu		
		Hekimin/diş hekiminin önerisine göre: günde 1 x ağızda emilir					

\* 6 yaşından küçük çocuklarda günlük alınan toplam florid miktar 0,05 – 0,07 mg f / kg vücut ağırlığını geçmemelidir.

Quelle: S2k-Leitlinie Fluoridierungsmaßnahmen zur Kariesprophylaxe 2013, AWMF-Registernummer 083-001, zzz im April 2013

## Florid Koruması

Florid, demir ve iyot gibi yaşamsal önemi olan eser elementlerden biridir. Vücutta, tükürükte ve besinde doğal olarak bulunur ve kemik gelişimine yardımcıdır. Florid dişlerin mineral yapısı ve diş minesi için gereklidir. Diş hekiminizin belirleyeceği ilâve florid alımı çocuğunuzdaki çürük riskini yarı yarıya azaltabilir. Bu bilimsel olarak kanıtlanmıştır – ayrıca floridin tablet olarak alınmasından ziyade dişlere dışarıdan tatbik edilmesi daha etkilidir.

- Çürükten korumak için floridli sofrata tuzu kullanmak en basit ve en az masraflı yoldur.
- Çocuk doktorunuz çocuğunuza florid tableti reçetesi yazarsa bunu diş hekiminize bildirin.

## Diş Hekimi Muayenesi

Her gün yapılan ağız ve diş bakımı çocuğunuzun korkusuzca diş hekiminin muayenehanesine gitmesini sağlar. Çocuğunuzu mümkün olduğu kadar erken – bir yaşında – ve düzenli diş hekiminize götürürseniz diş pozisyonlarındaki kusurlar, üst ve alt dişlerin uyumundaki hatalar erken teşhis edilebilir ve çürük riski yüksek ise ek önlemler alınabilir. Çocuğunuz diş hekimine gitmeyi günlük hayatın bir parçası olarak öğrenir.

## Sarı Defterde En Küçükler İçin Diş Hekimi Bakımı

01 Eylül 2016'da yürürlüğe giren yeni Çocuk Yönetmeliğinde 6 yaşına kadar olan çocuklarda koruyucu diş bakımı öneriliyor. Sarı Defter (Çocuklar için Muayene Defteri) artık çocuk doktorunuzdan diş hekimine altı adet yasal bağlayıcı referans içeriyor, bunlardan üçü 30. aya kadar.

> **Uyarı 8**

# UYARI

**8** *Mutlaka Dikkate Alınız: Aşağıdaki diş erken tanı muayeneleri (EM) çocuğunuzun diş, ağız ve çene sağlığı için önemlidir:*

- Kontrol döneminde (6. – 7.ay) ilk erken muayene (EM1) ile dişlerde ve ağız mukozasında göze çarpan herhangi bir belirti olup olmadığı görülür.
- Kontrol döneminde (10. – 12.ay) ikinci erken muayene (EM2) ile dişlerde ve ağız mukozasında göze çarpan herhangi bir belirti olup olmadığı görülür.
- Kontrol döneminde (21. – 24.ay) üçüncü erken muayene (EM3) ile çene gelişiminde ve dişler ile ağız mukozasında göze çarpan herhangi bir belirti olup olmadığı görülür.
- Kontrol döneminde (34. – 36.ay) dördüncü erken muayene (EM4) diş hekiminin erken tanı kontrolü.
- Kontrol döneminde (46. – 48.ay) beşinci erken muayene (EM5) diş hekiminin erken tanı kontrolü.
- Kontrol döneminde (60. – 64.ay) altıncı erken muayene (EM6) diş hekiminin erken tanı kontrolü.