

ÇOCUKLARDA AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Anne ve Babalara Notlar

Doğru ağız bakım kurallarını çocuğunuza erken yaşlarda öğretmeniz, onun sağlığı için yapacağınız önemli bir yatırımdır. Erken çocukluk adı verilen 0-6 yaş arası dönem, çocuğun en hızlı geliştiği, büyüdüğü ve çevresiyle etkileşiminin en fazla olduğu dönemdir. Bu dönemde çocuklar anne ve babalarını model alarak gelişimlerini sürdürürler.

Söylediklerinizden çok yaptıklarınız onlar için daha önemlidir. Anne ve babasının ya da diğer büyüklerinin dişlerini fırçaladığına tanık olmayan bir çocuğa sadece dişinin fırçalanmasının söylenmesi işe yaramayacaktır.

Çocuklarınız ağız bakımına yetişkinler kadar dikkat edemezler. Onları diş fırçalamaya ve ağız bakımına özendirmek için sizlerin de dişlerinizi, günde en az iki kere, onların görebileceği şekilde ya da onlarla birlikte fırçalamanızda fayda vardır. Bu şekilde onlara ağız sağlığının önemli olduğunun mesajını verebilir ve çocuğunuza ağız bakımı konusunda iyi bir model olabilirsiniz. Ağız bakımına, çocuğun dişleri çıkar çıkmaz bir bez parçası ya da tülbent yardımıyla başlanmalıdır. Diş fırçası kullanımına ise çocuğun arka dişlerinin çıkmasından sonra(2,5-3 yaşında) başlanması uygundur. Bu yaştaki çocuklar diş fırçalarken çoğu zaman dişlerin görünen ya da kolay ulaşılan yüzlerini fırçalar. Oysa çürüklerin önlenmesi için dişlerin ara yüzleri ve çiğneyici yüzlerini daha çok, daha iyi temizlemek gerekir. Bu nedenle fırçalamadan sonra anne-babanın kontrolü ve iyi fırçalanmamış bölgeleri tekrar fırçalamaları gerekmektedir. Sabah kahvaltısı sonrası ve gece yatmadan önce, sadece üçer dakikalık etkili bir fırçalama işlemi yeterlidir.

Her iyi alışkanlık gibi diş fırçalama alışkanlığı da çocukluk döneminde kazanılacaktır.

Çocuklarınızın diş ve dişetlerinin korunmasına, ağız bakımına ve çürük riskinin azaltılmasına yardımcı olmak sizin elinizde.