

Gülümseyen

bir Suffolk



**Yeni yürümeye başlayan
çocuğunuzun diş bakımı için basit
rehberimizle gülümsemesini
sağlayın**

Fırçalama

'Süt' dişlerinin bakımı, yetişkin dişlerinin bakımı kadar önem taşır. Çocuğunuzun yemek yerken yiyecekleri parçalayıp çiğnemesine, konuşmasına ve farklı sesler çıkarmasına yardımcı olurlar; ayrıca yüzlerine şekil ve güzel bir gülümseme verirler.



1

Küçük başlı, yumuşak veya orta sertlikte kıllara sahip bir diş fırçası kullanın. Çocuğunuzun dişlerini, iç, dış ve çiğneme yüzeyleri de dahil olarak tüm yüzeyleri ve diş eti çizgisi boyunca iyice fırçalayın.

2

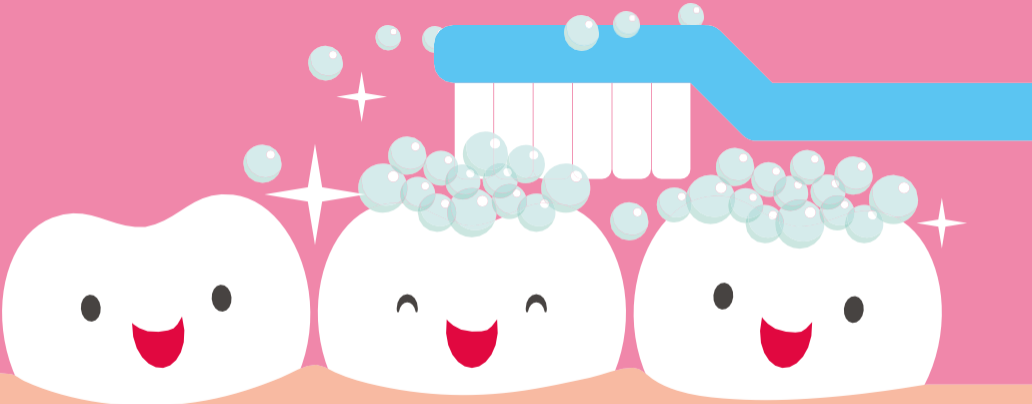
Günde iki kez, en az iki dakika boyunca fırçalayın: Bir kez yatmadan önce ve bir kez de gün boyunca herhangi bir zaman.

3

Bunu öğrendiklerinde (yaklaşık 3 yaşından itibaren) çocukları fırçalama sonrasında tükürmeye teşvik edin. Florürü gidereceği için suyla durulutmaktan kaçının.

4

Her dişin tüm yüzeylerine eriştiklerinden emin olmak için, 7 yaşından küçük çocuklara bir yetişkin yardım etmelidir.



Diş macunu



Diş macunu kullanımını daima denetleyin. Çocukların diş macununu yalamadığından veya tüpten yemediğinden emin olun!

Diş macununda tavsiye edilen florür seviyeleri aşağıdadır:

0-3 yaş

(Çocuk diş macunu)

1000 - 1350
milyon / parça (ppm)

**Pirinç tanesi
boyutunda**

3+ yaş

(Aile diş macunu)

1350 - 1450
milyon / parça (ppm)

**Bezelye
boyutunda**

Bu bilgiyi edinmek için diş macunu paketini kontrol edin veya diş hekiminize danışın.

Diş Fırçası ve Diş Macunu İpuçları

Çocuğunuzun diş fırçasını **3 ayda bir** veya kılları dağıldığında değiştirin.

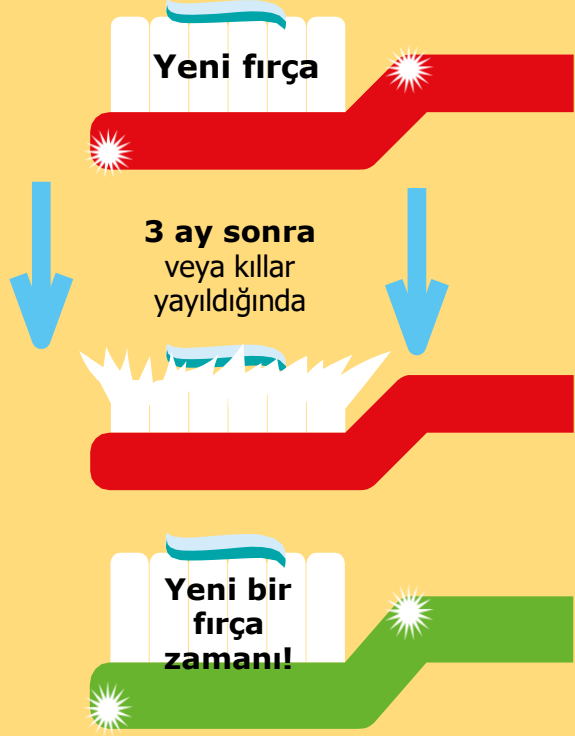
Normal, küçük başlı diş fırçaları çoğu çocuk için uygundur, ancak ağızları daha hassas olan çocuklar için de farklı fırça türleri vardır. Bunlar arasında, dişler ile diş eti çizgisindeki tüm yüzeyleri aynı anda fırçalamak için özel tasarlanmış kavisli ve üç başlı diş fırçaları da bulunur.

Diş hekiminizden farklı diş fırçası tipleri ve köpürmeyen diş macunları ile ilgili tavsiyeler alabilirsiniz.



Çoğu aile diş macunu nane aromalıdır, çocukları tolere edebilecekleri en kısa sürede hafif bir diş macununa başlatmayı deneyin. Çocukların nane aromasına alışmasına yardımcı olmak amacıyla, çocuk macununu yetişkin macunuyla karıştırabilirsiniz.

Güçlü tatlardan ve köpükten hoşlanmayan çocuklar için, hafif veya aromasız ve köpüksüz diş macunları da sunulmaktadır.



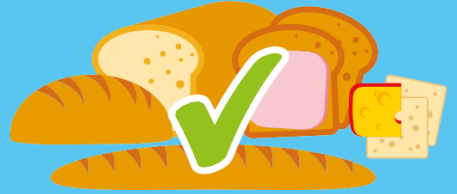
Yiyecek ve İçecek

Her şekerli bir şey yediğinizde ya da itiğinizde diş şürümesi ihtimali artar. Sık sık şekerli yiyecek ve içecek tüketmek yerine, bunları yemek zamanlarına saklayın.



Aşağıda, öğünler arasında yenebilecek diş dostu bazı atıştırmalık ve içecek örnekleri görebilirsiniz:

- Taze meyve
- Taze sebzeler
- Tost (tuzlu sos ile)
- Ekmek ve galeta türleri
- Kraker ve peynir
- Süt (sade)
- Su (sade)



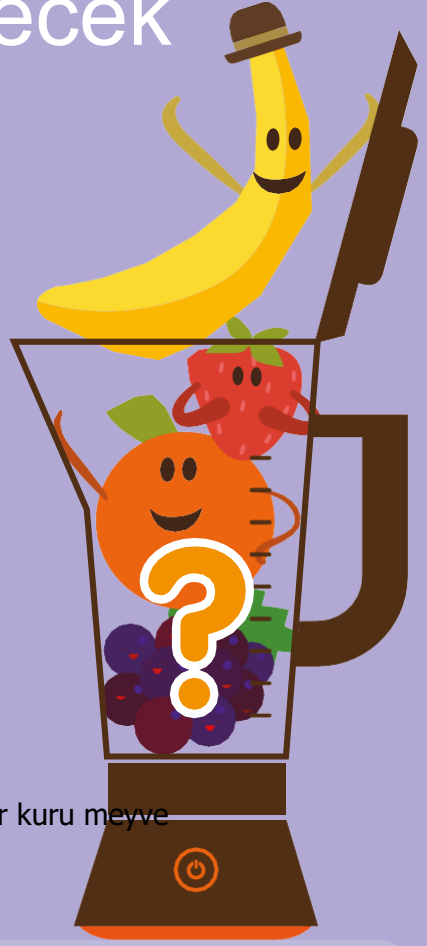
Süt veya su, çocukların dişleri için öğün aralarında iebilecekleri iyi seçeneklerdir. İçecekleri 6 aylıktan itibaren üstü açık veya damlatmaz bardakta verin ve bebeğin 1 yaşından itibaren biberon ve ağızlık kullanmasını engelleyin.

Yiyecek ve İçecek

Çocuğunuza yemek sırasında meyve suyu verebilirsiniz; ancak 1 ölçek meyve suyuna 10 ölçek su eklenerek seyreltildiğinden emin olun. Böylece daha az asidik olur ve diş erozyonuna yol açma ihtimali daha düşük olur. Meyve suyu ve smoothie miktarını günde 150 ml ile sınırlayın.

Aşağıdakiler genelde sağlıklı kabul edilse de diş dostu değildir, bundan dolayı yalnızca yemek zamanlarıyla sınırlanmalı ve pipetle içilmelidir:

- Meyve smoothie'leri
- Meyve suyu
- Kuru zm veya herhangi bir kuru meyve



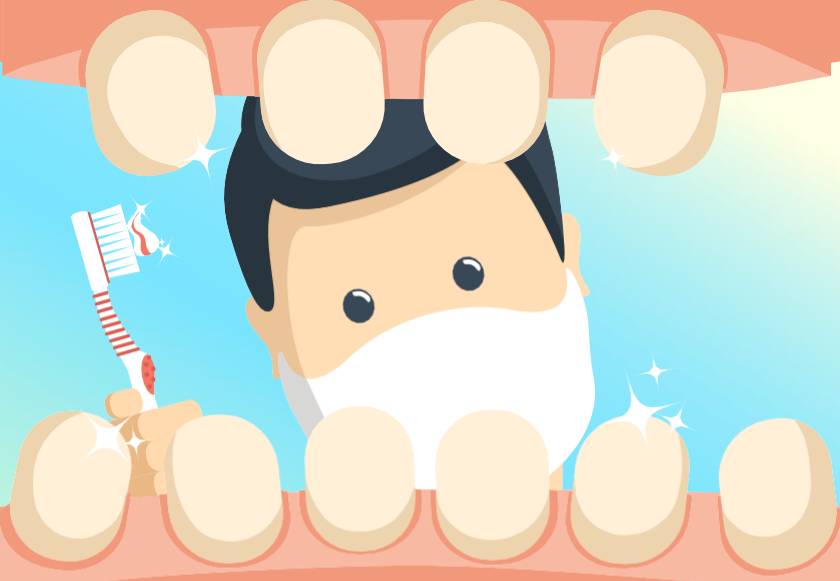
Yatmadan nceki 1 saat boyunca çocuğu şekerli yiyecek ve içeceklerden uzak tutmaya çalışın

Çocuğunuzun ilaca ihtiyaı varsa, mümkünse şekersiz versiyonlarını isteyin.

Aklınızda bulundurun: Çocuklar ne kadar sık şekerli ve asitli şeyler yiyip ierlerse dişleri de o kadar çok zarar görür.

Diş Doktoru Ziyareti

Çocukların dişleri için hem düzenli diş fırçalama hem de diş doktoru ziyaretleri önem taşır. Çocukları diş doktoruna götürmeye erkenden, ilk doğum günlerinde veya ilk dişleri çıktığında başlamak iyi bir tercih olacaktır; bu sayede bu, normal bir rutin halini alacaktır.



Düzenli diş kontrolleri ve erkenden tedavi büyük öneme sahiptir. Diş çürükleri başlangıçta hiçbir semptoma yol açmayabilir; ancak tedavi edilmediğinde diş ağrısı, yemek yerken veya içerken keskin ağrı, şişmiş ve kanayan diş etleri ya da dişlerde beyaz, kahverengi veya siyah lekeler neden olabilir.

Diş doktorunuz ayrıca çocuğunuz için florür vernik gibi ekstra koruma gerekli olup olmadığı ile ilgili de size tavsiyeler sunabilir.

Bir NHS Diş Doktoru bulmak için QR kodunu tarayın veya www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist adresini ziyaret edin



Diş Fırçalamayı Kolaylaştıracak Video ve Uygulamalar

Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzu günde iki kez 2 dakika boyunca dişlerini fırçalamaya teşvik etmek zor olabilir! Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzun dişlerine bakmanıza ve diş fırçalamayı eğlenceli hale getirmenize yardımcı olacak videolar ve uygulamalar için aşağıdaki web sitelerini ziyaret edin.



İngiliz Pediatrik Diş Hekimliği Derneği (BSPD) Smiles for Life

BSPD, diş fırçalamayı aileler için eğlenceli hale getirmeye yardımcı olacak harika bir ekip kurdu. Dr Ranj, Hey Duggee, CBeebies ve Brush DJ ile tanışın.

www.bspd.co.uk/Kidsvids



Fırça DJ



Ödüllü ve ücretsiz diş fırçalama zamanlayıcısı uygulaması. Küçük çocuğunuzu en sevdiği şarkıları dinlerken 2 dakika boyunca dişlerini fırçalamaya teşvik edin.
www.brushdj.com



NHS Gıda Tarama Uygulaması ve Şeker Hesaplayıcı



Çocuğunuzun günlük hangi düzeyde şeker tüketiyor olabileceğini hesaplamak için hesaplayıcıyı, ailenizin favori yiyeceklerine daha sağlıklı seçenekler bulmak için de ücretsiz gıda tarayıcı uygulamasını kullanabilirsiniz.

www.nhs.uk/healthier-families/food-facts





The Healthy Living Service

(Sağlıklı Yaşam Servisi)

The Healthy Living Service, sağlıklı bir kiloya erişmenin önünde bulunan engellerin kaldırılmasına yardımcı olmak ve bu zorluklarla baş etmenin yeni yollarını keşfetmek için çocuk, genç kişi ve ailelere destek sunar.

Suffolk servisi, 0-19 yaş arası (SEND için 25 yaş) aşırı kilolu çocuklara sahip ailelere destek sağlar.

Mutlu ve sağlıklı bir çocuk yetiştirmenize yardımcı olmak için, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzıyla ilgili çeşitli endişelerinizi gidermenize destek olabiliriz.

The Healthy Living Service, tüm aileye yönelik birebir destek olanağı tanır. Toplumunuzda size uygun olan desteği bulmanıza yardımcı olmak amacıyla diğer kuruluşlarla da dirsek teması içerisinde çalışıyoruz.

**Daha fazla bilgi için QR kodunu tarayın
veya şu adresi ziyaret edin:**
www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service



Gülümseyen bir Suffolk

Diğer dillerde de mevcuttur

Şu siteyi ziyaret edin:

www.healthysuffolk.org.uk/healthy-you/children-and-young-people-1/childrens-dental-health

Veya QR kodunu tarayın



Suffolk and
North East Essex



Suffolk
County Council



HEALTHY
SUFFOLK

www.healthysuffolk.org.uk

Gülümseyen

bir Suffolk



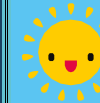
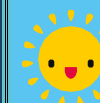
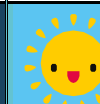
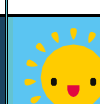
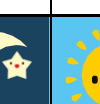
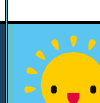
Diş fırçalama çizelgesi

1. Hafta

2. Hafta

3. Hafta

4. Hafta

	Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
							
							
							
							
							
							
							

5. Hafta

6. Hafta

7. Hafta

8. Hafta

Pazar



Pazartesi



Salı



Çarşamba



Perşembe



Cuma



Cumartesi



Bir NHS Dış Doktoru bulmak için QR kodunu tarayın
veya www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist
adresini ziyaret edin

