

# ÇOCUKLARINIZIN DİŞLERİNİ ŞÖYLE KORUYABİLİRSİNİZ

## Çocuklarınızın dişlerinde çürük oluşabilir!

Diş çürümesi dişin yüzeyinde başlayan bir hastalıktır. Bu hastalık zamanla dişin delinmesine yol açabilir. Diş çürümesine karşı en etkin korunma yöntemi dişleri flüorlu bir diş macunuyla fırçalamaktır. Dişlerin her gün fırçalanması gerekir. Diş fırçalamanın etkin bir yöntem olduğu bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır.

## Küçük çocuklara, diş fırçalama konusunda yardımcı olmak gerekir!

Küçük çocuklarınıza diş fırçalama konusunda yardımcı olun! Çocuklar, ancak okul çağına geldiklerinde dişlerini doğru bir şekilde fırçalamayı başaramaktadırlar. Çocuklar için yapılmış küçük bir diş fırçasına bir parça flüorlu diş macunu sürün ve çocuğun dişlerini, her akşam, son yemekten sonra dikkatle fırçalayın! Sonra çocuğa, ağızdaki bütün diş macununu suyla çalkalatıp tükürtmeyin! Diş macununu tükürerek ağızdan atamayacak kadar küçük çocuklar için, çocuğun küçük parmak tırnağı büyüklüğünde macun kullanın!

## Flüor nedir ve nasıl etki yapar?

Flüor doğada, örneğin içme suyunda bulunan bir maddedir. Diş macunlarının birçok çeşidi flüor içermektedir. Flüor dişleri kuvvetlendirir ve dişleri, çürümeye karşı daha iyi bir şekilde korur.

## Dişleri korumak için yapılacak başka bir şey var mı?

Sık sık yiyecek atıştırılmamak da önemlidir. Yemek saatleri arasında şekerleme yenmesi ve şekerli içecekler içilmesi dişlerin çürüme tehlikesini artırır. Çocuğun, haftanın bütün şekerlemesini bir günde yemesine izin vermek (İsveççe deyişle "lördagsgodis") ve sonra dişlerini fırçalamak iyi bir yöntemdir. Şekerli bir içecekten sonra su içmek iyi olur. Dişleri, flüor içeren bir sıvıyla gargara yapmak da, diş fırçalama konusunda yeterince dikkatli olmayan kişilerin dişlerini

koruyabilecek bir yoldur. Flüorla gargara, sadece, biraz büyümüş çocuklarda uygulanabilir. Çünkü flüorlu sıvının yutulmaması gerekir. Dişlere, flüor içeren bir cila sürmek de mümkündür. Bu işlem dişçi veya diş sağlığı uzmanı tarafından yapılır.

## Dişlerimiz neden çürür?

Ağızda doğal bir halde bulunan bakteriler, yiyecekteki şekeri, dişlere yavaş yavaş zarar veren bir aside dönüştürebilir. Ağızda şeker miktarı az olduğunda dişler üzerindeki olumsuz etki durur ve diş yüzeyi yeniden iyileşir.

Sık sık yemek yiyorsanız dişlerdeki zararlı güçlerle yararlı güçler arasında varolan doğal denge bozulur. Zarar gören dişlerin kendilerini onarmaları mümkün olmaz. Böylece diş çürümesi başlar. Bakterilerin bir kısmı, dişlerin fırçalanması yoluyla kaybolur ve flüor, dişin kendi kendini yenilemesini sağlar. Bu yüzden flüorlu diş macunu kullanarak diş fırçalamanız dişlerinizin korunması açısından iyi olur.

## Diş çürümesinin başladığı gözle görülebilir mi?

Diş çürümesi diş yüzeyinde, beyaz, mat bir leke şeklinde başlar. Bu leke daha sonra kararır. Diş artık çürümüştür. Diş çürüğü, vücudun kendi kendine onaramadığı bir hasardır.

## Daha geniş bilgi edinmek ister misiniz?

Çocuk ve gençlerin ücretsiz diş tedavilerinin sunulduğu il genel meclislerine verilmiştir. Diş tedavileri normal olarak Diş Sağlığı Merkezleri'nde yapılır. Ancak il genel meclislerinin çoğunda, çocuk, özel diş doktoruna da ücretsiz olarak gidebilir ve tedavi görebilir. Diş doktorunuza danışın! Halk Diş Sağlığı Klinikleri'ni Çocuk Sağlık Merkezi'ne sorarak veya telefon rehberine bakarak bulabilirsiniz. Çocuklarınızın dişlerini nasıl koruyacağınız konusunda daha başka öneriler için [www.folktandvarden.se](http://www.folktandvarden.se) ve [www.infomedica.se](http://www.infomedica.se) adreslerine bakın!

Metin: Tipla ilgili konularda uzman gazeteci Barbro Ernemo.

Bu metin Devlet Tıp Değerlendirmeleri Kurulu (SBU) tarafından yayımlanan bilimsel bir rapora dayanmaktadır.

Bilgi denetimi: Diş doktoru Susanna Axelsson (SBU) ve Profesör Ingegerd Mejäre (Eastmaninstitutet, Stockholm)

Yazı kurulu başkanı: Doktor ve Enformasyon Müdürü Ragnar Levi (SBU). Yayın hakkı SBU ve Barbro Ernemo'ya aittir, 2003.