



Ağız Sağlığı ve Bebeğiniz

Emzirme Biberon ile Besleme Emzikler
Dişlenme ve ilk diş hekimi ziyareti
Beslenme ve süt dişleri
Oral hijyen
En sık rastlanılan ağız hastalıkları
Dental travmanın önlenmesi

Bu kitapçığı nasıl kullanmalı

Bebeğiniz için doğru seçimleri yapmak onların dişlerini ömürleri boyunca etkileyecektir. Bu kitapçık bebeğinizi doğru olarak nasıl besleyeceğinizi ve dişlerini gerektiği gibi temizlemeyi gösterecektir. Böylelikle onları çocukluk dönemini sağlıklı dişler ile geçirmeye hazırlayacak ve çocuklar ağrısız olarak yiyebilecek, oynayabilecek ve öğrenebileceklerdir.

Aynı anda olmasa da 3 kitapçığı da okumanız önerilmektedir. Çünkü hepsi birlikte size kapsamlı olarak genç aile bireylerinizin dişlerine nasıl daha iyi bakabileceğinizi gösterecektir.

Bu kitapçığı faydalı bulursanız, Global Çocuk Dental Fonuna küçük bir bağış dahi, tüm dünyadaki mağdur çocukların dental bakıma ulaşmalarına ve hayata gülümsemelerine fazlası ile yardımcı olacaktır.



global child dental fund

www.gcdfund.org

2



Doğumdan itibaren, büyüme çağının sonlarına doğru diş arkları ve yüz yapıları oluşmaya ve gelişmeye başlar. Bebeğiniz ilk dişlerini çıkarır çıkarmaz iyi ağız sağlığı tedavisi sağlamak ve diş hekimine düzenli ziyaretler yapmak, oluşmaya ve gelişmeye başlayan bu yapıları görüntülemeyi ve çocukluk boyunca sağlıklı gülüzlere sahip olmalarına olanak verecektir.

Sadece yeni doğan bebeğinizde görülen bazı özel ağız özellikleri bulunmaktadır. Bu eylemler zamanla değişebilir ya da yok olabilir. Doğumda tıp hekimleri ve hemşireler solunmayı, emmeyi, yutkunmayı ve beslenmeyi engelleyebilecek ya da zorlaştıracak etkenleri kontrol etmektedir.

Emzirme

Anne sütü bebeğinizin beslenmesi ve duygusal rahatlığı için ideal besin kaynağıdır. Emzirme ikiniz içinde huzur dolu bir bağlanma anıdır ve bebeğiniz bu esnada oturuyor halde olmalıdır.



Emzirme boyunca, bebeğiniz tüm ağız kaslarını uyararak, burundan solunumu geliştiren ve diş arklarını oluşturan bir egzersiz yapmaktadır. Bebeğinizin emmek için çaba harcaması çok önemlidir.

En iyi sonuç için, süt çıkışı için gerekli vakumu sağlamak amacıyla annenin göğsü ile dudaklar arasında sıkı bir kapama olmalıdır. Bu bebeğinizin burunuyla solunum yapmasını ve burundan solunum eylemini geliştirmesini, dilin ve diş arkının doğru konumlanmasını sağlayacaktır.

Biberon ile besleme

Eğer doktorunuz sizinle alakalı sebeplerden dolayı emzirmeyi uygun görmüyorsa ilgili bir sağlık personeline doğru biberon seçiminde gerekli yönlendirmeyi yapması için danışmalısınız. Ortodontik emzik uçlu biberon kullanmanız esastır; ortodontik emzik ucu bebeğinizin ağız boyutuna uygun büyüklüklerde çeşitlidir.

*Bebeğinizle baę kurduęunuz
o huzur dolu anları onu
biberonla beslerken de
yakalayabilmeniz önemlidir.*

Emzik deliğinin boyutunu arttırmamalısınız. Orijinal delik yüz kaslarının gelişimini uyarmak için gereken emme eylemini sağlamak üzere tasarlanmıştır. Her kullanımdan sonra emzik ucunu steril etmelisiniz.

Biberonla beslerken de aynı huzur dolu ortamı ve bağlanma anını sağlayabilmeniz önemlidir. Erken süttten kesme ve biberonu bırakma zamanı emzirmeyi bırakma zamanıyla aynı olmalıdır. Biberonlar, bebeklerin daha fazla süt içmeleri için değil sadece emzirmenin işlevini yerine getirmek için tasarlanmıştır.

Bebekleri biberonla beslenirken ilgisiz veya yalnız bırakmamak çok önemlidir. Sadece boğulma riski değil uygunsuz yutkunmaları da önemlidir.

Uzun süren emzirme ya da biberonla beslenme diş çürüklerine sebep olabilir, bebeğiniz katı besinlerle beslenmekten gerektiği yaşta (6 ay civarı) uzak kalabilir. İdeal olarak biberonla beslenme bebeğinizin ilk doğum günü ile birlikte durdurulmalıdır.

Emzikler

İdeal olarak emzikler kullanılmamalıdır, fakat birini kullanmanız gerekiyorsa, bebeğiniz her ağladığında verilmemesi gerekir. Başka bir nedenden dolayı ağlıyor olabilir, örneğin ıslak bez, huzursuz bir pozisyon, basit bir sıcaklık farkı ya da rahatsızlık.

Emziği bırakmak için en uygun zaman çocuğun fiziksel ve duygusal olgunluğa gelme zamanına göre değişir. Bu genelde iki yaş civarında olur. Parmak emme daha geç bir döneme kadar sürebilir çünkü çocuğun parmağını kullanma imkanı daha fazladır.

Emzik ve parmak emme kaynaklı diş ark problemleri 6-7 yaş civarında alışkanlıkların terk edilmesi ile doğal olarak çözümlenir. Eğer çözülemiyorsa ilerleyen diş arki problemi bir diş hekimi yardımı ile çözülmeye çalışılmalıdır.

Dışlenme ve ilk diş hekimi ziyareti

Dışlenme şüphesiz bebeğiniz için zor bir dönemdir. Her çocuğun kendi doğal zamanında dişleri çıkacaktır. Bu kalıtsal bir olaydır, sağlık ve çevresel faktörlerden ötürü değişkenlik gösterebilir.

Bebeğinizin ilk dişi sürdüğünde, diş hekiminizle randevulaşmanız önerilir. Bakılacak fazla birşey olmasada, diş hekiminiz size geniş bir beslenme önerisi ve ağız hijyeni önerileri verebilir ve bebeğiniz diş kliniği ortamına alışmaya başlamış olur.

Bulduğunuz ülkeye göre çocuk diş hekimine görünmeniz gerekebilir. Bu meslek bebekler ve çocuklar için özelleşmiş bir alandır, ancak her diş hekimi süt ve sürekli dişlerin gelişimini yönetebilir, çürük, dişeti hastalığı ve dental erozyon gelişimini önleyerek takip edebilir. Böyle bir ilgi sonucunda çocuğunuzun diş arki dengede, gülümsemesi uyumlu ve estetik olacaktır. Karmaşık durumlarda hekiminiz sizi uzmanlaşmış meslektaşlarına yönlendirecektir.

6

Ağız sağlığınıza önem göstermek hayat kalitenizi etkileyecektir. Yaşamın ilk yıllarında eğitimsel ve önleyici eylemler profesyonel ilgi gerektirmektedir. Sağlıklı alışkanlıklara sahip olmak sosyo kültürel duruma bağlıdır ve değişimi zordur.

Beslenme ve süt dişleri

Bebeğinizin beslenmesi çocuk doktorunuzun önerileri doğrultusunda olmalıdır. Sağlıklı besinler genelde çocuğunuzun dişleri için ve herşeyden önce sağlığı için önemlidir. Dengeli beslenme, çeşitli ve besin değeri yüksek besinler bebeğin dişlerinin oluşumu için önemlidir. İşlenmiş besin ve şeker tüketimi obezite, diyabet ya da diş çürüklerine neden olabilir.

Emme diş arkları ve çene eklemine gelişimi için önemli bir uyarandır. Bu nedenle emzirme 6. aya kadar önemlidir ve sonrasında alternatif yiyecekler de 1.yaşa kadar beslenmeye dahil edilir.



Çiğneme sürecine giriş kaşıkla ezilmiş ve parçalara ayrılmış yiyeceklerle yapılmalıdır. Bebeğiniz 20 süt dişini tamamladığında, her türlü besini (yumuşak-sert) ağız ve yüz gelişimini sağlamak için gereken uyararı sağlamak amacıyla çiğnemelidirler.

Diş çürüklerini önlemeye yardımcı olmak için, yapılan beslenme listesinde ana öğünlerin arasına ara öğün yerleştirilmiştir. İki negatif etken ve obezite faktörü olan yüksek miktardaki şeker ve asidite içeren meyve suları ve çikolatalı sütlerden kaçınılmalıdır. Kurutulmuş meyvelerden kaçınılmalıdır. Bebekler uykuya her zaman temiz dişlerle gönderilmelidirler. Bebeğiniz hastalandığında da mümkünse şekersiz ilaçların verilmesi tavsiye edilmektedir.

Bebeğinizin ağız temizliğini günlük bir alışkanlık haline getirmeniz önemlidir.



Erken çocukluk döneminde oral hijyen

Bebeğinizin ağızını her gün temizleme alışkanlığına başlamak çok önemlidir. Yaşlarına uygun fırçalarla ilk dişlerin belirmesiyle fırçalamaya başlamalısınız.

İlk süt dişinin sürmesi ile bebeğinizin ağız hijyeni ile öteki aile fertlerinininki gibi ilgilenilmesi gerekir. Bu bakım sabah ilk iş akşam son iştir, eğer mümkünse yemeklerden sonrada yapılmalıdır. Çocuklar için özel bir fırça gereklidir. İdeal olarak küçük bir baş ve ekstra yumuşak kıllar tercih edilmelidir. Dişler sürmeden diş etini yumuşak bir bezle temizleyebilirsiniz.

Yatma vaktinde, doğal olarak dişleri koruyan tükürüğün üretimi azalır. Bu ağız bakımının en fazla gerektiği zamandır.

Bebeğinizin yutma riskine karşı ona uygun bir diş macunu seçin. Diş macunundaki florid çürüğü önlemede önemlidir. Resimde görüldüğü gibi ince bir tabaka diş macunu kullanın.

Çoğu süt dişi aralıktır ancak birbirlerine çok yakın oldukları zaman hafifçe diş ipiyle temizleyin.

Bebeklerde kullanılacak diş macunu miktarı:

Bebekler için 0,01 g'a karşılık gelen bir tane çiğ pirinçe eşdeğer miktarda diş macunu kullanmanız yeterlidir.



Erken çocuklukta en sık rastlanılan ağız hastalıkları

Bebekler de çürük ve diş eti hastalıklarına sahip olabilirler. Bu genelde yatmadan önce veya gün içinde diş fırçalama yapılmadığı zaman yetersiz ağız hijyeniyle seyretmektedir.

Bir çürük tespit edildiği an tedavi edilmelidir. Diş çürükleri süt dişlerinde süratle yayılmaktadır. Tedavi edilmediklerinde bebekleriniz için ağrıya sebep olabilirler buda onların gelişimlerini ve genel olarak iyi hallerini etkilemektedir.

Mantar varlığına da sık rastlanır. Beyaz noktalar ya da tabakalar bebeğin ağızda gözlemlenebilir. Bu mantarlar onları öpen yetişkinlerden, oyuncaklarından, steril olmayan emziklerden ve kirli ortamlardan bulaşabilir.

Bebeğin ağızda daha az rastlanan değişiklikler ve hastalıklar da olabilir. Böyle bir durum fark ederseniz, diş hekiminiz gerekli dikkat ve özenle bebeğinizi muayene edecektir.



Erken çocukluk dönemindeki dental travmaların önlenmesi

Bebeğiniz hareketlenmeye ve yürümeye başladığında düşebilir ve ağızlarını çarpabilirler. Böyle kazaların önüne geçmek için bebeğinizin bir yetişkin gözetiminde olduğundan emin olun.

Bebeğinizin arabada, pusette ve bebek sandalyesinde kemer takması önemlidir. Kaymayan çoraplarla beraber güvenli ayakkabıyı giydiğine emin olunuz. Islak zeminlere, merdivenlere ve mobilya köşelerine dikkat ediniz.

Ağız bölgesindeki herhangi bir travmayı takiben çocuğunuzu anında diş hekiminize götürünüz. Yaşamın bu dönemindeki bir düşüş ağızdaki dişleri ve altlarındaki gelişmekte olan sürekli dişleri etkileyebilmektedir.

Aileler düşme hakkında her türlü detayı öğrenmelidir: (Nerede? Ne zaman? Nasıl? olduğuna dair). Bu bilgi çocukla ilgilenecek hekim için önemlidir. Ağız içi ve dışındaki yaralanmalara dikkat edin eğer çocuğunuz bilincini yitirmiş ya da baygınsa, öncelikle bebeğinizle hastaneye gitmelisiniz.

Tramva alan bölge suyla temizlenmeli, düşen ya da kırılan dişlerin olup olmadığı kontrol edilmelidir. Kanama varsa temiz bir gazlı bez veya bir parça bez ile bu bölgeye hafifçe baskı uygulayın. Şişmeyi önlemek için buz kompres de yapabilirsiniz. Bu süreçte emziklerini, oyuncaklarını ağızlarına almalarına izin vermeyin. Susadıklarına bardak ya da kaşıkla su veriniz.

Diş hekiminiz gerekli tedaviyi yapacak ve daimi diş sürene kadar hekim travma gören diş kontrol altında tutacaktır. Dişin geleceği tramvanın şiddeti ve diş oluşumunun hangi evrede olduğuna göre değişiklik gösterecektir.

Tramvadan sonra önlemler alabilirsiniz; (emzik ve biberon kullanmamak, parmak emmeyi engellemek gibi). Çünkü, bunlar dişleri hareketlendirebilir, kanamada artışa yada tramva alanında iyileşmede gecikmeye sebep olabilmektedir. Sıvı besinlerle beslenmek de tramvadan sonraki ilk haftalarda önemlidir.

Bu serideki diğer kitapçıklar:

Ağız Sağlığı ve Hamileliğiniz

Hamilelik süresince diş hekimi ziyareti
Hamilelikteki genel ağız sağlığı sorunları
Ağız sağlığı tavsiyeleri

Ağız Sağlığı ve Çocuğunuz

Süt dişleri ve dişlerin yer değiştirmesi
Daimi dişler
Beslenme ve ağız sağlığı
Oral hijyen
En sık rastlanılan ağız hastalıkları
Dental malformasyon
Travmaların önlenmesi
Diş ve diş arki pozisyonları

Serinin yazarları (soldan sağa):



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc

Sônia Groisman DDS, MSc, PhD

Valerie Wordley BDS

Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)



Ağız Sağlığı ve Hamileliğiniz

Hamilelik süresince diş hekimi ziyareti
Hamilelikteki genel ağız sağlığı sorunları
Ağız sağlığı tavsiyeleri



Ağız Sağlığı ve Çocuğunuz

Süt dişleri ve dişlerin yer değiştirmesi
Daimi dişler
Beslenme ve ağız sağlığı
Oral hijyen
En sık rastlanılan ağız hastalıkları
Dental malformasyon
Travmaların önlenmesi
Diş ve diş arki pozisyonları

Bu kitapçığı faydalı bulursanız, Global Çocuk Dental Fonuna küçük bir bağış dahi, tüm dünyadaki mağdur çocukların dental bakıma ulaşmalarına ve hayata gülümsemelerine fazlası ile yardımcı olacaktır.



global child dental fund

E-posta: info@gcdfund.org **Web sitesi:** www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,
London WC2B 5RL BK Kayıtlı hayır kurumu no. 1125850 (İngiltere ve Galler)