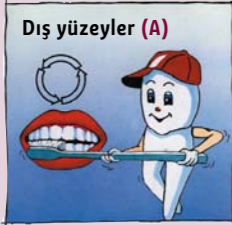


# KAI



Çiğneme yüzeyleri (K)

Bir ileri bir geri şeklinde dişleri fırçalamak zor değildir!



Diş yüzeyler (A)

Fırça ile bir daire çizerek dişlerinizi fırçalamalısınız!



İç yüzeyler (I)

Kırıntılarının dışarı çıkması için dişlerinizi içten dışa doğru fırçalamalısınız!

## Sağlıklı Süt Dişleri İçin Tavsiyeler

- İlk süt dişinden itibaren:  
Günde 1 defa akşamları dişleri fırçalamak
- İki yaşından itibaren:  
Günde 2 defa sabahları ve akşamları dişleri fırçalamak
- Altıncı aydan itibaren:  
Yılda 2 defa diş hekimine kontrole gitmek
- Bol bol taze meyve ve sebze yemek
- Şeker içeren yiyecekleri az tüketmek
- Daha çok su ve şekersiz çay içmek
- İçecekleri bardaktan veya fincandan içmek
- Çocuklara özel floridli diş macunu ve florid içeren yemek tuzu kullanmak

## Adresler

- Yakınızdaki olan bir diş hekimini en kolay Berlin Diş Hekimleri Odası'nın bilgi bankasından bulabilirsiniz:  
[www.zaek-berlin.de/zahnarztsuche](http://www.zaek-berlin.de/zahnarztsuche)
- Diş hekimliği konularıyla ilgili danışma hizmetini, ilçelerin Diş Hekimliği Hizmetleri'nden (ZÄD) alabilirsiniz:  
Charlottenburg-Wilmersdorf, Tel 9029-16233  
Friedrichshain-Kreuzberg, Tel 90298-8317  
Lichtenberg, Tel 90296-7614  
Marzahn-Hellersdorf, Tel 90293-3716  
Mitte, Tel 9018-45193, 9018-33219  
Neukölln, Tel 684 085 97-31, 684 085 97-32  
Pankow, Tel 90295-2875  
Reinickendorf, Tel 90294-5173, 90294-5174  
Spandau, Tel 90279-2617  
Steglitz-Zehlendorf, Tel 90299-3607  
Tempelhof-Schöneberg, Tel 90277-6520  
Treptow-Köpenick, Tel 90297-4005
- Sağlıklı dişler ile ilgili kapsamlı bilgiyi Diş Hastalıklarının Önlenmesine Dair Eyalet Çalışma Birliği'nden alabilirsiniz.  
LAG Berlin, Tel 36 40 66 00, [www.lag-berlin.de](http://www.lag-berlin.de)

Katkı sunanlar:  
Bundesverband der Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V. (BZÖG)  
Berlin School of Public Health an der Charité (BSPH)  
Landesarbeitsgemeinschaft zur Verhütung von Zahnerkrankungen e. V. (LAG Berlin)



Parlayan Güzel Çocuk  
Gülümsemesi  
Sağlıklı Süt Dişleri Bakım İster!

## Diş Fırçalama



### Sevgili Anne ve Babalar,

Sağlıklı süt dişleri çocuğunuz için;

- *yiyeceğin çiğnenmesinde,*
- *dil gelişiminde,*
- *sonradan çıkacak dişler için yer açılmasında önemlidir.*

Diş minesini çok yumuşak olduğundan, süt dişleri özellikle çürümeye karşı hassastırlar. Diş plağı, diş yüzeyinde toplanan bakterilerden oluşmaktadır. Bu bakteriler, şeker ve karbonhidrat içeren yiyecek ve içecekleri diş minesine saldıran asite dönüştürürler. Dişlerin fırçalanmasıyla yiyecek artıkları ve diş plağı uzaklaştırılır ve böylelikle diş çürümesi engellenmiş olur.

Hastalıklı süt dişleri, şiddetli ağrılara neden olabilirler. Bu yüzden, çocuğunuzun diş bakımına özen göstermeniz önemlidir. Bu şekilde, çocuğunuz sadece sağlıklı dişlere sahip olmakla kalmayacak, aynı zamanda parlayan bir gülümsemeye de sahip olacaktır!



İlk süt dişleri çıktıktan sonra, çocuğunuzun dişlerini günde 1 defa, en iyisi akşamları, florid içeren çocuklara özel diş macunuyla fırçalamaya başlayınız.

İkinci doğum gününden itibaren dişler, günde 2 defa olmak üzere -sabahları ve akşamları- florid içeren çocuklara özel diş macunuyla fırçalanır.

Küçük çocuklarda diş fırçalamayı siz üstlenmelisiniz, daha büyük çocuklarda ise okul yaşına gelene kadar diş fırçalamayı kontrol etmelisiniz.

**Böylelikle süt dişleri daha sağlıklı kalır!**



## Diş Hekimi Kontrolü

Çocuğunuzun aşıya yukarı 6 aylıktan itibaren yılda 2 defa diş hekiminize götürmelisiniz. Diş hekiminiz, dişlerde başlayan hasarları erken tespit ve tedavi edebilir.

Diş hekiminizde kısa bir süreden beri „Berliner Kinderzahnpass (Berlin Çocuk Diş Defteri)“ bulunmaktadır. Bu defter, çocuğunuzla beraber diş kontrolüne ne zaman gitmeniz gerektiğini gösterir.



## Sağlıklı Beslenme

Çocuğunuzun sağlıklı yemesine ve içmesine dikkat ediniz.

- Anne sütü bebekler için en iyi beslenmedir.
- Büyük çocuklarda şekeri az, bol meyveli, sebze ve taneli ekmecli sağlıklı beslenmeye özen gösteriniz.
- Çocuğunuz susadığında içme suyu, maden suyu veya şekersiz çayı tercih ediniz.
- Çocuğunuz bardağı tutmaya başlar başlamaz, biberon kullanımını lütfen kesiniz.
- Florid, çocuğunuzun süt dişlerinin güçlenmesine yardımcı olur.
- Yemeklerde, floridli yemek tuzu kullanabilirsiniz.

