



lerde diş çürüklerine karşı koruma için dişlere düzenli olarak florür verniği de uygulanır.

**Bireysel profilaksi, 6 ila 17 yaşındakiler için yasal sağlık sigortası tarafından karşılanır.** Diş hekimi muayenehanesindeki çürük önleme programı olan bireysel profilaksi, 6 ila 17 yaşındakilere yoğun bakım sağlar.

**Ebeveynler çocuklarına mutlaka bireysel profilaksi yaptırmalıdır.**

**Yerel iletiřim kiřileriniz:**

**Landesarbeitsgemeinschaft für  
Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.**

Heßbrühlstraße 7  
70565 Stuttgart  
Tel.: +49 711 222 966-17  
E-posta: info@lagz-bw.de

[www.lagz-bw.de](http://www.lagz-bw.de)

Hazırlayan: Landesarbeitsgemeinschaft für  
Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.  
Redaksiyon: Natalya Huxmann  
Tasarım: Bruno Hentschel  
Tarih: Ocak 2023  
Fotoğraflar: istockphoto.com,  
İllüstrasyonlar: Heike Zuschke, www.frauzet.de

# Sağlıklı çocuk dişleri

Ebeveynler için bilgiler



Landesarbeitsgemeinschaft  
für Zahngesundheit  
Baden-Württemberg e.V.

**Her zaman yanınızdayız**

Sorularınız varsa size yardımcı olmaktan mutluluk duyarız.

**Diş sağlığı çalışma grubunuz**

## Sevgili çocuklar, sevgili ebeveynler,

Sağlıklı dişler doğanın bize bir hediyesidir, onları özenle korumalıyız.

Çocuklarının dengeli beslenmesini ve **en başından çocuklarının dişlerine iyi bakmasını sağlayan ebeveynler, çocuklarının diş sağlığına büyük bir katkıda bulunur.**

İyi bir örnek olmak çok önemlidir.

**Önemli mesajlarımız:**

### Dişlerinize iyi bakın

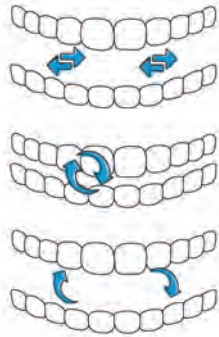
Dişler sabah, akşam ve yemekten sonra üstünü, diş ve iç kısmını olmak üzere ebeveynlerin yardımıyla (KAI plus Methode) güzelce fırçalanmalıdır.



### Birlikte diş fırçalamak motive eder:

Çocuk ebeveynlerinin ve kardeşlerinin dişlerini nasıl fırçaladığını gördüğünde o da aynısını yapmak ister!

**Çocuğunuz 9 yaşına kadar diş fırçalama konusunda yardımınıza ihtiyaç duyar!**



Lütfen çocuğunuzun dişlerini akşamları florürlü bir diş macunuyla fırçalayın.



**Bu, çocuğunuzun dişlerinin gerçekten temiz ve sağlıklı kalmasını sağlar!**

## Diş sağlığına uygun beslenme

Çeşitli, dengeli ve “çiğnemeli” bir beslenme önemlidir: Çiğ **sebzeler, meyveler ve tam tahıllı ürünler** de ana



yemeklerin arasında çocuklara uygun şekilde sunulmalıdır.

### Çocuklar özellikle su içmeli.

Şekerlemeler ve şekerli içecekler sınırlanmalıdır.



## Çürüklerden korunmak için florür kullanın

Florürlü diş macunu diş çürüklerinin önlenmesine yardımcı olur: **Fırçalama sırasında dişler diş macunundaki florürü emer ve böylece daha dayanıklı olur.**

Fluorid

Her gün florürlü diş macunuyla dişleri fırçalamanın, çocukları ve gençleri diş çürüklerinden koruyabildiği kanıtlanmıştır.

## Diş hekimleriyle düzenli kontrol

**18 yaşına kadar çocuğunuzun dişleri her altı ayda bir diş hekimi tarafından kontrol edilmelidir.**



Kapsamlı muayene yapmasının yanı sıra diş hekimi, sizi ve çocuğunuzun ağız sağlığı konusunda sürekli bilgilendirir ve tavsiyeler verir. Gerekirse bu muayene-