

Çocukların dişlerini sağlıklı tutmaya yardımcı olacak on yol.

1. Şeker, diş çürümesinin sebebidir. Çocuğunuzun şeker yeme ve şekerli içecek içme sıklığını ve bunların oranını azaltın. Şekerli yiyecek ve içeceklerin tüketimini sadece yemek saatleri ile sınırlayın.
2. Meyve, ekmek ya da sebze gibi sağlıklı hafif yiyecekler yiyin.
3. Şekerli meyve sularını kesinlikle şişeye vermeyin. Su ya da süt verin.
4. Bebek altı aylıkken bebek bardağı kullanmaya alıştıırılabilir. On iki aylık süreden sonra biberon kullanımı bırakılmalıdır.
5. Eğer meyve suyu veriyorsanız, bunun, bir ölçek meyve suyuna on ölçek su oranında olmasından ve sadece yemek öğünlerinde verdiğinizden emin olun.
6. Dişler, çıkmaya başladıktan hemen sonra fırçalanabilir. Yetişkin için florürlü diş macunu kullanarak geceleri ve gün içerisinde bir kere fırçalayın. Yetişkin diş macunlarının kullanımı, diş çürümelerinin önlenmesine yardımcı olabilir.
7. Küçük miktarda diş macunu ile başlayıp çocuk tükürebildiğinde bezelye tanesi büyüklüğünde diş macunu kullanın. Fırçaladıktan sonra ağızdaki fazla diş macunun tükürün. 'Tükür – Çalkalama!'
8. Çocukların, altı ya da yedi yaşına gelinceye kadar dişlerini fırçalama konusunda yardıma ihtiyacı olabilir. Tüm diş yüzeyleri ile damakların fırçalandığından emin olun.
9. Çoğu ilaç, şeker içerir. Doktor ya da eczacınızdan, şekersiz ilaç isteyin.
10. Çocuklarınızı, dişleri çıkmaya başladığında bir dişçiye gösterin. Senede en az bir defa ya da dişçi tarafından tavsiye edilen sıklıkta bir dişçiye görünmelidirler.

Müdürlük, bu broşürü, talep üzerine, başka format ve dillerde mevcut kılmak için elinden geleni yapacaktır.

**Servisin nasıl iyileştirilebileceği konusundaki yorum ve önerilere açığız.
Daha fazla bilgi için irtibat bilgileri: Dental Directorate, Hartington Road Health Centre,
Liverpool, L8 0SQ Tel: 0151 295 8640**

BDA Good Practice
Member

