

ÇOCUKLARINIZIN DİŞLERİNİ KORUMA YÖNTEMLERİ

Çürük, çocuğunuzun dişlerine zarar verir

Çürük, diş yüzeyinde hasar oluşmasıyla başlayan ve zamanla dişin derinlerinde oyuk oluşmasına neden olan bir hastalıktır.

Çürüğe karşı en etkili korunma yöntemi, dişleri florürlü bir diş macunuyla fırçalamaktır. Dişlerin her gün fırçalanması gerekir. Bunun etkili bir yöntem olduğu bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır.

Küçük çocuklara diş fırçalama konusunda yardımcı olmak gerekir!

Küçük çocuklarınıza diş fırçalama konusunda yardımcı olun! Çocuklar dişlerini doğru bir şekilde fırçalamayı ancak okul çağına geldiklerinde becerebilirler. Çocuklar için yapılmış küçük bir diş fırçasına bir parça florürlü diş macunu sürün ve çocuğunuzun dişlerini her akşam son öğünden sonra dikkatle fırçalayın. Diş macununu tüküremeyen küçük çocuklar için, çocuğun küçük tırnağı büyüklüğünde az bir miktar kullanmalısınız. Okul öncesi çağındaki çocuklar daha düşük florür içerikli çocuk diş macunu kullanmalıdır.

Florür nedir ve nasıl etki eder?

Florür doğada, örneğin içme suyunda bulunan bir maddedir. Çoğu diş macunu çeşidi florür içerir. Florür dişleri güçlendirir, böylece çürüklere karşı daha iyi bir koruma geliştirirler.

Dişleri korumak için yapılacak başka bir şey var mı?

Sık sık yiyecek atıştırmamak da önemlidir. Öğünler arasında şekerleme yemek ve şekerli içecekler tüketmek dişlerin çürüme ihtimalini artırır. Her hafta çocuğun yalnızca belirli bir zamanda tüm şekerlemeleri yemesine izin vermek (İsveççe deyimiyse "lördagsgodis") ve sonra dişlerini fırçalamak iyi bir yöntemdir. Şekerli bir içecekten sonra su içmek de iyi bir fikir olabilir. Florür içeren bir solüsyonla gargara yapmak, diş fırçalama konusunda yeterince özenli olmayan kişilerin dişlerini korur.

Ancak florürlü gargara yalnızca nispeten büyük çocuklarda uygulanabilir, çünkü florürlü sıvının yutulmaması gerekir. Dişlere florürlü vernik de uygulanabilir. Bu işlem diş hekimi veya diş sağlığı uzmanı tarafından yapılır.

Dişlerimiz neden çürür?

Ağızda doğal olarak bulunan bakteriler, yiyeceklerdeki şekeri dişlere yavaş yavaş zarar veren bir aside dönüştürebilir. Ağızda şeker miktarı az olduğunda dişler üzerindeki olumsuz etki durur ve diş yüzeyi yeniden iyileşmeye başlar.

Sık sık yemek yiyorsanız dişlerinizdeki zararlı güçler ve yararlı güçler arasındaki doğal denge bozulur. Zarar gören dişlerin kendilerini onarmaları için zaman kalmaz. Sonuç olarak diş çürümesi başlar. Dişleri fırçalamak bakterilerin bir kısmını ortadan kaldırırken florür dişlerin kendilerini onarmasına yardımcı olur. Dolayısıyla dişlerinizi florürlü diş macunuyla fırçalamanız dişlerinizi korur.

Çürükler 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. Çürük lezyonları röntgen filmlerinde de görülebilir.

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?

İl Meclisleri, İsveç'teki çocuk ve gençlere 23 yaşına kadar ücretsiz diş bakımı sağlamaktan sorumludur. Diş tedavileri normalde Kamu Diş Sağlığı Kliniklerinde yapılır, ancak İl Meclislerinin çoğunda çocuklar özel diş doktoruna da ücretsiz olarak gidebilir. Ulusal Diş Sağlığı Kiniklerine çocuk sağlığı merkezi üzerinden veya telefon rehberinden ulaşabilirsiniz. www.folkvandarden.se ve www.1177.se ana sayfalarında çocuğunuzun dişlerini nasıl koruyacağınıza dair daha fazla ipucu bulabilirsiniz.

Metin: Tipla ilgili konularda uzman gazeteci Barbro Ememo.

Bilgi denetimi: Diş hekimi Susanna Axelsson (SBU) ve Profesör Ingegerd Mejäre (Eastman Institute, Stockholm)

Editör: Doktor ve Enformasyon Müdürü Ragnar Levi (SBU). Yayın hakkı SBU ve Barbro Ememo'ya aittir, 2003.