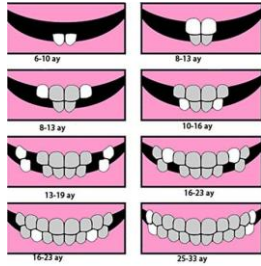


AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞIMIZ ELİMİZDE

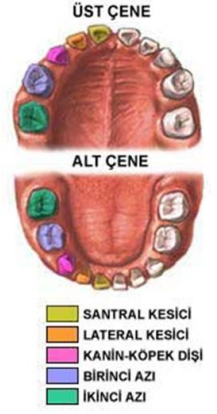


Ağız ve diş sağlığı anne karnında
başlar



Doğum öncesi yeterli beslenen ve
sağlam doğan bebeklerin 6 aylıktan
itibaren ilk **SÜT DİŞLERİ** çıkar

2,5 – 3 yaşın sonuna kadar çocuğun ağızda üst çenede 10, alt çenede 10 toplam 20 tane süt dişi ağızda yerini alır.

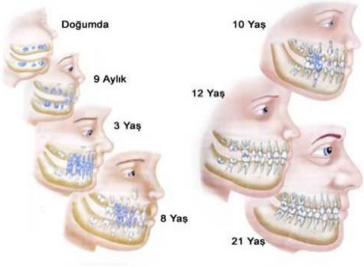


Bu yaşlarda çocuk diş fırçası ve tercihen çocuk macunu ile dişlerin fırçalanmaya başlaması ağız ve diş sağlığı için çok önemlidir.

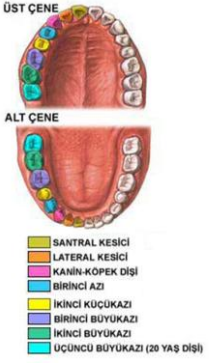
Evde aile fertlerinin diş fırçalaması bunu taklit etmek isteyen çocuğun diş fırçalamaya ilgi duymasını sağlar.

Süt dişlerinin bakımı - korunması aileye genellikle de anneye emanettir çünkü çocuk bu yaşlarda kendisi dişlerini fırçalayamaz





İlkokula başlarken 6-7 yaşlarında, ağızdaki süt dişlerinin arkasında alt ve üst çenede ilk daimi azı dişleri çıkar. Süt dişleri de 7-8 yaşlarından itibaren sallanarak düşmeye ve alttan onların yerine daha büyük daimi dişler çıkmaya başlar



Bu değişim 12-13 yaşlarında tamamlanır ve üst çenede 14 alt çenede 14 toplam 28 tane **DAİMİ** diş ağızda yerini alır

Bu dönemde **OKULDA** da diş fırçalama programları ve öğretmenin desteğinin olması çocuğun ağız ve diş sağlığının önemini kavramasına ve el yüz temizliği gibi her gün yapılacak temel bir temizlik-bakım olarak hayatı boyunca sürdürmesine katkı sağlar.





Halk arasında akıl dişi de denilen 20 yaş dişleri ise 18-20 yaşlarında çıkar ve ağızda diş sayısı 32 olur. 20 yaş dişleri kimi zaman çenede yer olmaması nedeniyle sürerken ağrıya sebep olabilir veya çene kemiği içinde gömük kalabilir.



DIŐLER ve onları çevreleyen **DIŐETLERİ** resimde görüldüğü gibi **KORUNAMAZSA** **NE OLUR?**

Diş çürüğü



ve dişleri çene kemiği içinde tutan ve ağızda görünmeyen liflerle kemiği örten-dişleri çevreleyen ve sağlam olduğunda pembe renkte olan

Dişeti hastalığı



kaçınılmaz olur.

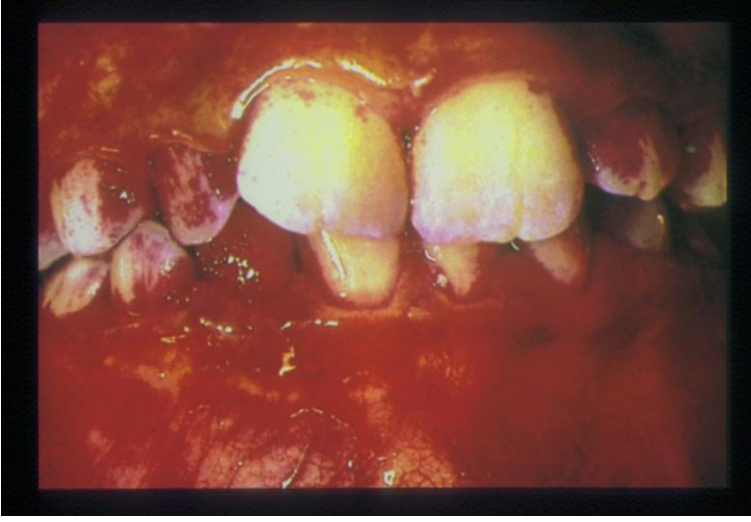
Bu hale gelmiş dişler ve dişetleri ağız kokusuna, şiddetli ağrıya, ağız içinde ve çene kemiğinde iltihaba sebep olurken aynı zamanda kalp ve eklemler gibi vücudun diğer kısımlarına da zarar verir.



Dişlerin ve dişetlerinin çevresindeki diştaşı ve birikintiler ise ağızdaki durumu daha da kötüleştirir.



Diş çürüğünün ve dişeti hastalığının en önemli sebebi dişler ve dişetleri üzerinde bulunan gözle görünmeyen ve bakteri plağı adı verilen mikrop tabakasıdır. Bu **MİKROP TABAKASININ** dişlerin ve dişetlerinin üzerinde yapıştığı yerler tablet veya sıvı haldeki özel boya ile boyanarak ortaya çıkarılır.



Dişlerin çürümesinin ve dişeti hastalıklarının en önemli sebebi olan bu mikrop tabakasının ağızda oluşmasının önüne geçilemez.

Bu tabaka ancak macunla diş fırçalanarak,



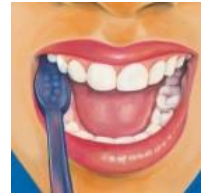
Diş yüzeyleri



Arka ve ön dişlerin iç yüzeyleri



Çiğneme yüzeylerini



ve diş araları için diş ipi kullanılarak ağızdan tamamen temizlenir



Bu mikrop tabakasının dişleri çürütmemesi ve dişetlerinde hastalığa sebep olmaması için günde **en az iki defa diş fırçalanması** ve fırçalamaya ek olarak **iki günde bir defa diş ipiyle** diş aralarının temizlenmesi gerekir.



Macun kullanımı için tavsiye edilen miktar nohut kadar diye tarif edilen ortalama 1 gramdır.



Fluorlu gargaralar da diş fırçalanması, diş ipi kullanmanın yanında dişi güçlendirmek ve korumak için kullanılabilir

Beslenme

Dişlerin korunması için fırçalama kadar önemli bir diğer konu da çocukluktan itibaren şekerli-karbonhidratlı (tatlı) gıdalar atıştırmasının önüne geçilmesi, tercihen çocukta böyle bir alışkanlığın yaratılmamasıdır.



Çocukların sağlıklı büyümeleri için, beslenme açısından sabah öğle ve akşam yemeklerine ek olarak bir-iki ara öğün tavsiye edilmektedir. Özellikle okullarda beslenme saatindeki ara öğünden sonra ağzın suyla çalkalanması yararlı olacaktır.



Biberon çürüğü

Biberonla besleme yapıldığı dönemlerde çocuğun şekerli-ballı süt ve mamayla uykuya dalması ve biberonun uzun süre bu şekilde ağızda kalması özellikle üst süt dişlerinde "biberon çürüğü" adı verilen çürüğe yol açmaktadır.

Annelerin bu konudaki dikkati, çocuğu biberon çürüğünden koruyacaktır.

