



Az önce size kliniğimizde “Gewoon Gaaf” programı ile çalıştığımızı söyledik. Burada ana noktaları tekrar sıralıyoruz.

### **Diş Fırçalama**

- Florürlü diş macunu ile fırçalamak iyidir. Böylece çürüklerin önüne geçebilirsiniz.
- İlk diş çıktığı andan itibaren fırçalamaya başlayın.
- Dişleri günde 2 kez, az miktarda florürlü çocuk diş macunu ile fırçalayın. Diş etlerine geçiş kısmını da yumuşakça fırçalayın.
- Çocuğunuz 5 yaşına geldiğinde yetişkin diş macununa geçin. Yetişkin diş macununda daha fazla florür vardır. “Çocuk” veya “junior” yazan macunları da kullanabilirsiniz.
- Bazı küçük çocuklar dişlerini kendileri fırçalamak ister. Bu çok iyi! Ama yine de yardıma ihtiyaçları vardır. Bu nedenle çocuğunuz ilkokuldayken günde en az 1 kez siz tekrar fırçalayın. İlkokuldan sonra da diş fırçalamayı takip etmek önemlidir.

### **Diş Plağını Boyamak**

- Diş plağı, dişlerin üzerinde biriken beyaz-sarı tabakadır. İçinde çürük yapan bakteriler bulunur. Boyama işlemi plağı görünür hale getirir ve nerelerin daha iyi fırçalanması gerektiğini gösterir. Bunu evde de “plak boyama tableti” ile yapabilirsiniz.

### **Sağlıklı Beslenme = Sağlıklı Dişler**

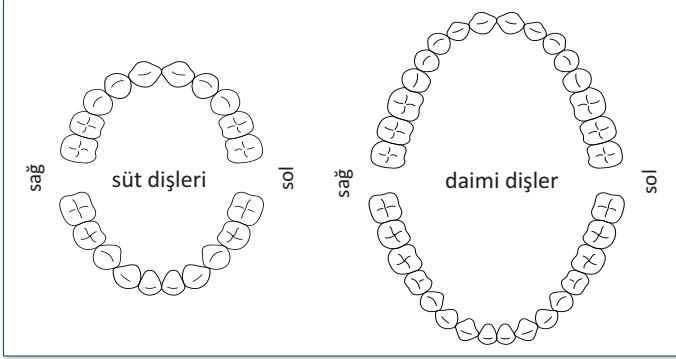
- Çocuğunuz 5 yaşına gelene kadar günde 5 defadan fazla yemek ya da içmek öğünleri olmasın. Bu 3 ana öğün + 2 ara öğün demektir.
- 5 yaşından sonra en fazla 7 kez yemek/içmek uygundur. Bu 3 ana öğün + 4 ara öğün demektir.
- Yemek veya içecekten sonra 2 saat boyunca başka bir şey yenilip içilmemelidir.
- Çocukları tatlıya alıştırmayın, yiyecek ve içeceklere şeker veya bal eklemeyin. Tercihen suyu içirin. Gazlı ve meyve içeceklerinde şeker ve asit bulunur. Bunlar dişleri aşındırır.
- Sorularınız mı var? Diş hekiminize veya diş hijyenistinize sorun ya da Ivoren Kruis’in web sitesine bakın: [www.ivorenkruis.org](http://www.ivorenkruis.org)

# Sağlıklı bir ağız mı istiyorsunuz? “Gewoon Gaaf” size bu konuda yardımcı olur!

‘Gunluk tavsiyemiz’

## Diş Fırçalama:

- Günde 2 kez, 2 dakika – şu tür fırçayla: \_\_\_\_\_
- Tam olarak hangi zamanlarda: \_\_\_\_\_
- Nereler daha iyi fırılanmalı? (aşağıdaki diş şemasında işaretleyin)



- Kim tekrar fırçalıyor? \_\_\_\_\_
  - Plak boyama tabletlerini ne zaman kullanıyorsunuz? \_\_\_\_\_
- 

## Diş Macunu:

- Hangi diş macunu? \_\_\_\_\_
- Ne kadar diş macunu? Nohut kadar \_\_\_\_\_

## Yemek / İçmek / Tatlı:

- Günde en fazla \_\_\_\_\_ defa yemek/içmek/tatlı
- Bu anların arasında 2 saat ara verin \_\_\_\_\_
- Ekstra ipuçları veya dikkat edilecek noktalar: \_\_\_\_\_

Bir sonraki randevumuz: \_\_\_\_\_