

SAĞLIKLI DIŞLERE KAVUŞMAK ÇOK KOLAY



EN BAŞINDAN BERİ SAĞLIKLI DIŞLER



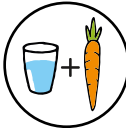
Özellikle hamilelikte, ağzınız son derece özen gerektirir. Diş hekiminizden hamileler için diş sağlığına yönelik özel danışmanlık alabilirsiniz.

Özellikle şunlar önemlidir:

- ▶ Sağlıklı ve şeker içermeyen beslenme
- ▶ Günde en az iki kez iyice diş fırçalama
- ▶ Diş aralarını temizleme
- ▶ Yılda iki kez diş hekimi muayenesi

Unutmayın: Dişlerinize iyi bakarsanız bu sadece sizin için faydalı olmakla kalmaz. Böylece çocuğunuzun dişlerini de korursunuz.

BEBEKLIK ÇAĞINDA AĞIZ SAĞLIĞI

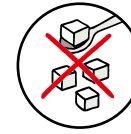


- ▶ Sık sık biberon ya da emzik emmek çocuğunuzun dişleri ve çenesi için sağlıklı değildir.
- ▶ Emzirmek, bebeğinizin konuşma ve çene gelişimini destekleyebilir.
- ▶ Çocuğunuzun olabildiğince erken şekilde bardak kullanımını sağlayın.
- ▶ Daha fazla dişi çıktıkça yavaş yavaş katı gıdaları sunun. Bu, sağlıklı ısırma teşvik eder.

Dikkat edin: Biberonları uyumaya destek olarak kullanmayın!

Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.

ŞEKERDEN UZAK TUTUN



- ▶ Kendiniz yaparsanız ya da satın alırsanız da fark etmez. Şekerli yiyecek ve içecekleri çocuğunuza vermeyin.
- ▶ Su en iyi içecektir!
- ▶ Şekerleme yemesine nadiren izin verin.
- ▶ Yemektan sonra yemek kalıntılarını yıkayın ve şekerleme yedikten sonra bir damla su içirin.

Dikkat: Şekersiz demek aynı zamanda sağlıklı demek değildir. İçeceklerde bulunan asitler de dişlere zarar verebilir (ör. alkolsüz içecekler, enerji içecekleri, meyve suları).

İLK DIŞLER



- ▶ İyi konuşmayı öğrenmesi, her şeyi yiyebilmesi ve çürük ile yanlış yerden çıkma olmadan sağlıklı dişlere sahip olabilmesi için sağlıklı süt dişleri çocuğunuz için önemlidir.
- ▶ İlk dişler yaklaşık 6 ayda çıkar. Çocuğunuz, süt dişlerinin tamamını en geç 3 yaşında tamamlar.

Faydalı bilgi: 5 yaşında en arkada ilk kalıcı dişler (altıncı diş) çıkmış olur.

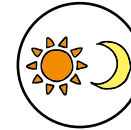
DÜZENLİ KONTROL



- ▶ Ancak ağrınız olduğunda değil, yılda iki kez diş hekimini ziyaret edin.
- ▶ Diş hekiminize güvenmeniz önemlidir! Kendi muayene randevunuza çocuğunuzunla birlikte gidin. Böylece çocuğunuz randevuya ve ortama alışır.

İpucu: Çocuğunuzun asla diş hekimine götürmekle tehdit etmeyin. Çocuğunuz ziyaretten korkmamalıdır.

SAĞLIKLI BİR AĞIZ EKİP İŞİDİR



- ▶ İlk süt dişinden itibaren çocuğunuzun dişlerini her gün temizleyin.
- ▶ 1 yaşından 10 yaşına kadar çocuğunuza diş bakımında yardımcı olun.
- ▶ Elektrikli ya da normal bir diş fırçası kullanabilirsiniz.
- ▶ Çocuğunuzun önündeki örnek sizsiniz. Sabah ve akşamları çocuğunuzla birlikte dişlerinizi fırçalayın. Böylece çocuğunuzun diş bakımını keyifli olarak öğrenir.

Yardımcı olun: Çocuğunuzun fırçaladıktan sonra dişlerini kontrol edin ve temizleyin!

DÜZENLİ VE EĞLENCELİ OLDUĞUNDA İŞLER KOLAYLAŞIR



- ▶ Günde iki kez diş fırçalamak şarttır. Ancak diş fırçalamayı eğlenceli ve oyunlu bir hale de getirebilirsiniz.
- ▶ Keyifli bir diş fırçalama hikayesi bulun.
- ▶ Diş fırçalama şarkıları yardımcı olun. Kendiniz söyleyin ya da en sevdiğiniz şarkıyı diş fırçalama şarkısı yapın.

Sabredin: İnatçılık dönemleri buna dahildir. Vazgeçmeyin. Her gün!

DIŞ FIRÇALAMANIN TEMEL KURALLARI



- ▶ Günde iki kez tüm dişleri ve diş etlerini iyice fırçalayın. İşlemi sabahları ve yatağa gitmeden önce yapın.
- ▶ Küçük hareketlerle her diş üzerinden geçin ve çok hafif baskı yapın.

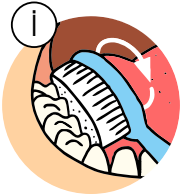
Doğru diş fırçalama ÇDİ tekniği:



Çiğneme yüzeyleri



Diş yüzeyleri



İç yüzeyleri

ÖNEMLİ OLAN FIRÇA



- ▶ Çocuğunuzun yaşına uygun diş fırçaları ve florürlü diş macunları kullanın.
- ▶ Küçük çocuklarda mercimek büyüklüğünde bir macun yeterlidir, daha sonra bezelye büyüklüğünde bir macun yeterli olacaktır.
- ▶ Çocuk diş fırçaları küçük bir kafa kısmına ve yumuşak kıllara sahiptir.

Unutmayın: Her 2-3 ayda bir diş fırçasını değiştirin!

GESUNDE ZÄHNE LEICHT GEMACHT



GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN



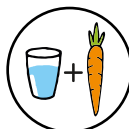
Vor allem in der Schwangerschaft benötigt Ihr Mund besondere Aufmerksamkeit: Bei Ihrer Zahnärztin/Ihrem Zahnarzt erhalten Sie spezielle Beratung zur Zahngesundheit für werdende Eltern.

Besonders wichtig sind:

- ▶ Gesunde, zuckerarme Ernährung
- ▶ Mindestens zweimal täglich gründlich putzen
- ▶ Zahnzwischenräume säubern
- ▶ Zweimal im Jahr zur Kontrolle zur Zahnärztin/zum Zahnarzt

Nicht vergessen: Wenn Sie Ihre Zähne sorgfältig pflegen, nützt das nicht nur Ihnen. Sie schützen dadurch auch die Zähne Ihres Kindes.

MUNDGESUND IM BABYALTER

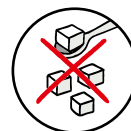


- ▶ Ständiges Nuckeln an der Babyflasche oder am Schnuller ist nicht gesund für Zähne und Kiefer Ihres Kindes.
- ▶ Stillen kann die Sprach- und Kieferentwicklung Ihres Babys fördern.
- ▶ Lassen Sie Ihr Kind möglichst früh aus einem Becher trinken.
- ▶ Sobald mehrere Zähne da sind, bieten Sie schrittweise auch feste Nahrung an. Das fördert einen gesunden Biss.

Aufpassen: Die Babyflasche nicht als Einschlafhilfe verwenden!

Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Programm wird daraus finanziert.

ZUCKER MEIDEN



- ▶ Egal ob selbst gemacht oder gekauft: Vermeiden Sie gezuckertes Essen und gezuckerte Getränke.
- ▶ Wasser ist das ideale Getränk!
- ▶ Erlauben Sie Süßigkeiten nur selten.
- ▶ Spülen Sie die Speisereste nach Mahlzeiten und Süßem mit einem Schluck Wasser weg.

Achtung: Zuckerfrei bedeutet nicht gleich gesund. Auch Säuren in Getränken können die Zähne schädigen (z. B. Softdrinks, Energydrinks, Fruchtsäfte).

DIE ERSTEN ZÄHNE



- ▶ Gesunde Milchzähne sind wichtig für Ihr Kind, damit es gut sprechen lernt, alles essen kann und gesunde bleibende Zähne bekommt – ohne Karies und ohne Fehlstellung.
- ▶ Die ersten Zähne kommen mit ungefähr 6 Monaten. Spätestens mit 3 Jahren hat Ihr Kind das volle Milchgebiss.

Gut zu wissen: Ab dem 5. Lebensjahr kommen ganz hinten im Gebiss bereits die ersten bleibenden Zähne (6er-Zahn).

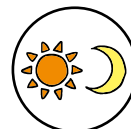
REGELMÄSSIGE KONTROLLE



- ▶ Gehen Sie zweimal im Jahr zur Zahnärztin/zum Zahnarzt – nicht erst bei Schmerzen.
- ▶ Vertrauen in die Zahnärztin/den Zahnarzt ist wichtig! Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihrem eigenen Kontrolltermin mit. So gewöhnt es sich an die Ordination und die Umgebung.

Tipp: Drohen Sie niemals mit der Zahnärztin/dem Zahnarzt. Ihr Kind soll sich nicht vor dem Besuch fürchten.

EIN GESUNDER MUND IST TEAMWORK



- ▶ Putzen Sie ab dem ersten Milchzahn täglich die Zähne Ihres Kindes.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind bei der Zahnpflege – vom 1. bis zum 10. Lebensjahr.
- ▶ Es ist egal, ob Sie eine elektrische oder eine normale Zahnbürste benutzen.
- ▶ Sie sind das Vorbild: Putzen Sie morgens und abends gemeinsam mit Ihrem Kind. So lernt es Zahnpflege spielend.

Helfen Sie: Kontrollieren und putzen Sie nach!

MIT ROUTINE UND SPASS GEHT ES LEICHTER



- ▶ Zweimal am Tag Zähneputzen ist ein Muss. Spaß und Spiel sind dabei aber unbedingt erlaubt.
- ▶ Erfinden Sie eine lustige Zahnputzgeschichte.
- ▶ Zahnputzlieder helfen: Selbst singen oder einfach das Lieblingslied zum Putz-Song machen.

Durchhalten: Trotzphasen gehören dazu. Bleiben Sie dran – jeden Tag!

DAS 1x1 DES ZÄHNEPUTZENS

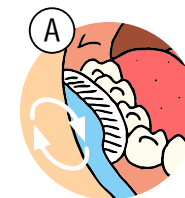


- ▶ Putzen Sie zweimal am Tag gründlich über alle Zähne und das Zahnfleisch. Jeweils am Morgen und vor dem Schlafengehen.
- ▶ Arbeiten Sie sich in kleinen Bewegungen Zahn für Zahn vor und drücken Sie nur sanft auf.

KAI hilft beim richtigen Zähneputzen:



Kauflächen



Außenflächen



Innenflächen

AUF DIE BÜRSTE KOMMT ES AN



- ▶ Verwenden Sie altersgerechte Zahnbürsten und Zahnpasta mit Fluorid.
- ▶ Bei Kleinkindern reicht eine linsengroße, später eine erbsengroße Menge Zahnpasta aus.
- ▶ Kinderzahnbürsten haben einen kleinen Kopf und weiche Borsten.

Nicht vergessen: Alle 2 bis 3 Monate die Zahnbürste wechseln!