

# Bilgi Broşürü

Ağız ve Diş Sağlığı

Diş çürümesini önlemeye ilişkin soru ve cevaplar

Sevgili Anne ve Babalar,

Sağlıklı dişler ve ağız sağlığıyla ilgili imkanlar hiçbir zaman bugünkü kadar iyi olmadı. Günümüzde yapılan kapsamlı araştırmalar ışığında artık dişlerimize neyin iyi geldiğini ve florürün sağlığımızı nasıl etkilediğini biliyoruz. Bu sayede çürükler daha başlamadan onları engelleyecek imkânlar ortaya çıkmış bulunuyor.

Çürükleri daha başlamadan engellemenin en etkili yolu; diş sağlığı ve bakımının öneminin ebeveynler tarafından çocuklara küçük yaşta aşılanması ve sonrasında da devam ettirilmesidir.

Bu broşür, çocuklarımızın diş sağlığını nasıl iyi yönde etkileyebileceğimiz ve onların gelecekte karşılaşabilecekleri maddi ve manevi sorunları şimdiden nasıl önleyebileceğimiz konusunda bizleri bilgilendiriyor. Uzmanlarımız, günlük hayatta sıklıkla karşılaştıkları birçok soruyu ve bunların cevaplarını, çocuklarımızın gelecekte en güzel şekilde gülebilmesi ve sorunsuz bir şekilde çiğneyebilmeleri için bu broşürde bir araya getirdiler.

Hayat boyu sağlıklı dişler dileğiyle

Alman Diş Hekimleri Yardım Kuruluşu  
Diş Çürümesine Karşı Bilgi Edinme Bölümü

Deutscher Arbeitskreis  
für Zahnheilkunde  
Informationsstelle  
für Kariesprophylaxe





### Çocuklarda ne sıklıkla diş çürüğü görülür?

Erken tedbir işe yarıyor! Yapılan bir araştırmaya göre temelden yapılan diş bakımı ve yoğun önlemler sayesinde bugün erkeklerin ve kızların neredeyse yüzde 80'inin ağzında ya hiç çürük tespit edilmedi ya da dişlerinde en fazla bir ya da iki oyuk görüldü. Buna karşılık geri kalan yüzde 20'lik kısmın dişlerinde ise, çoğunluğu çocukluk döneminde oluşmuş, büyük hasarlara rastlandı. Bu sağlıksız dişler, genellikle gün boyu, kontrolsüz bir şekilde tatlı ve şekerli yiyecekler yiyen çocuklarda görüldü.



### Dişleri çürüten bakteriler neden bu kadar zararlı?



Çünkü diş üzerindeki bakteriler karbonhidratlı besinleri parçalayarak asitlerin oluşmasını sağlar. Bu asitler diş minesini tahrip ederek deler, diş çevreleyen diş tabakadaki minerallerin çözülmesi sonucu da "çürük" ortaya çıkar. Çürük daha da ilerlerse dişte oyuklar oluşur. Bu yüzden çocuğunuzun dişlerinde yiyecekler yüzünden oluşan "diş plağı" fırçalamasını sağlayınız. Bu sayede çürüğün oluşmasına neden olan "bakterilerin" hiçbir şansı kalmamış olur.



### Bebeklerin biberondan beslenme süreleri neden kısa tutulmalıdır?

Biberondan verilen şekerli içecekler (örneğin tatlı çay, Ice Tea, meyveli içecekler, sütlü besinler), diş tartarını kuvvetlendirir ki bu da en kötü durumda dişin kaybedilmesine (ölmesine) neden olabilir. Diş hekimleri bunu "Nursing-Bottle-Syndrom" ya da "biberon çürüğü" olarak adlandırıyorlar.



### Biberon çürüğünden korunmak için ne yapmak gerekir?

Bebeğinizi düzenli ve belirli zamanlarda biberonla besleyiniz ve hiçbir şekilde gece ağzında biberonla uyumasına izin vermeyiniz. Susuzluğunu gidermek için şekerli çay ya da su veriniz. Çocuğunuz oturmaya başlar başlamaz tüm biberonları ve ağzılı bardakları kaldırınız ve bardaktan içmesini sağlayınız, unutmayın o bunu yapabilecek yaşta.



Çocuğum ilk dişlerini çıkarıyor. Dişlerini fırçalamaya ne zaman başlamalıyım?

Dişler, ilk süt dişi ağızda görünür görünmez, temizlenmeye başlanmalıdır. Bu da normalde doğumdan yaklaşık altı ay kadar sonradır. Dişi küçük ve yumuşak bir fırçayla her tarafından temizleyiniz. Çocuğunuzun dişlerini her akşam yatmadan önce temizlemeyi adet haline getiriniz ki bu daha sonra çocuk için günlük hayatının bir parçası haline gelsin.



Çocuğuma dişlerini günde kaç kez fırçatmalıyım?

Eğer çocuğunuz 2 yaşından küçükse günde bir kez - en uygunu yatağa gitmeden önce - iyice fırçalanmalıdır. İkinci yaş gününden sonra sizin de yardımınızla dişler günde iki kez fırçalanmalıdır.



Çocuğum için hangi diş fırçasını seçmeliyim?

Çocuklar için özel ve yaşlarına uygun olan diş fırçaları bulunmaktadır. Bu fırçaların elde tutulması rahat, sapının kısa ve kaygan olmaması gerekmektedir. Burada önemli olan fırçanın çocuğın ağız büyüklüğüne uygun ve dar bir yüzeye sahip olmasıdır. Ayrıca yumuşak ve naylon kıllardan üretilmiş olması gerekmektedir. Fırça her iki ayda bir veya en geç fırça kılları aşınır aşınmaz mutlaka değiştirilmelidir.



Çocuklarda hangi diş macunu, ne kadar kullanılmalıdır?

Diş hekimleri çocuklarda altı yaşına kadar 500 ppm yani yüzde 0,05 florür içeren diş macunu kullanılmasını öneriyor. Fırçanın üzerine bezelye büyüklüğünde macun sıkınız. Çocuğunuzun macunu yanlışlıkla yutmasını engellemek için, meyve ya da şeker aromalı değil de, doğal tadı olan diş macunlarından seçiniz. Çocuğunuz okula başladıktan sonra dişlerini normal yetişkinler için olan (1000-1500 ppm yani yüzde 0,1-0,15) florür içeren diş macunu ile fırçalayabilir.





### Dişlerdeki beyaz noktalar ne anlama geliyor?

Genelde serpiştirilmiş veya çizgi şeklinde olan bu "mine noktaları", zararsız ve hatta estetik açıdan bile bir sakıncası olmayan noktalar. Bu noktalar, aynı zamanda hem florür hapı hem de florür içeren yemek tuzu kullanıldığında olabileceği gibi, vücudun fazla miktarda florür almasından dolayı ortaya çıkabilir. Bunu engellemek için bugün florürün, sadece florür içeren diş macunu ve yine florür içeren yemek tuzu vasıtasıyla alınması tavsiye ediliyor çünkü bu şekilde alınan florür dişlere dışardan etki ediyor. Florür hapları bugün nadir durumlarda doktor tarafından yazılıyor.



### Çocuğuma diş teli takılıyor. Diş bakımını nasıl yapmalıyım?

Çocuğunuz, her gün dişlerini fırçalamasının yanı sıra florürlü gargara kullanmalıdır. Asıl önemli olan florürlü gargara sonrası tekrar su ile gargara yapılmamasıdır. Bunun haricinde çocuğunuza özellikle diş tellerine uygun olan diş fırçalarından alınız.



### Çocuğuma diş fırçalamasını nasıl öğretebilirim ve bunu nasıl destekleyebilirim?

Çocuğunuza diş fırçalamada en iyi örnek siz ebeveynlersiniz. Çocuklar doğal olarak anne ve babayı taklit ederek öğrenirler. Çocuğunuza iyi bir örnek olunuz ve dişlerinizi düzenli bir şekilde ve zamanında fırçalayınız. Bunu yaparken çocuğunuza diş fırçalamanın eğlenceli ve önemli bir şey olduğu hissini veriniz.



Sürekli olarak hazırladığınız yeni sürprizlerle onun diş fırçalama isteğini artırabilirsiniz. Mesela bir gün yeni ve değişik bir diş fırçası, başka bir gün ilginç bir kum saati ya da kronometre ile çocuğunuza sürprizler hazırlayınız. Diş tartarlarını renkleriyle ortaya çıkaran bonbonlarla yapılan sihirbazlık numaraları, konuyla ilgili kitaplar, ara sıra yapılan diş hekimi ziyaretleri ya da oyuncak şeklinde yapılmış pilli diş fırçaları, çocuğunuzun diş fırçalama isteğini artırabilir.

?

**Çocuklar dişlerini ne zaman kendi başlarına fırçalayabilir?**

Düzenli diş bakımı alışkanlığı eğitimle kazandırılır, aynı yemeklerden önce elleri yıkama alışkanlığı gibi. Çocuğunuzun üçüncü yaşına girmesiyle birlikte sistemli bir şekilde diş fırçalamaya başlayabilirsiniz. Uzmanlar bunun için çocukların erken ve çabuk kavrayabildikleri KAI tekniğini kullanmayı öneriyorlar. Ancak çocukların bu "yalnız diş fırçalama" süreci takip altında tutulmalıdır, hatta çocuğunuzdan sonra sizin de bir kez daha fırçalamanız çoğunlukla yerinde bir davranış olacaktır.

?

**KAI-Tekniği ne anlama geliyor?**



Çok kolay bir teknik olup, hiçbir dişin atlanmamasını sağlar. Dişlerin önce çiğneme (öğütme) yüzeyi (Almanca Kauflächen), sonra dış yüzeyi (Almanca Außenflächen), sonunda da iç yüzeyi (Almanca Innenseiten) fırçalanır. Eğer bunu bir oyun şeklinde yaparsanız fırçalama işlemini daha da zevkli bir hale getirebilirsiniz. "K" ile birlikte timsah ağzını kocaman açıp dişlerinin çiğneme yüzeyini; "A" da aslan hırlayarak dişlerini gösterip dişlerinin dış yüzeyini; "I" da ise zürafa kocaman esneyip dişlerinin iç yüzeyini fırçalıyor.

?

**Çocuklar dişlerini ne zaman yetişkinler gibi fırçalayabilir?**

Çocuğunuz kendi başına yazı yazmaya başladığı zaman, kendi dişlerini kendisi fırçalayacak duruma gelmiş demektir. Ancak uzmanlar yine de düzenli olarak kontrol etmenizi tavsiye etmektedir.

?

**Çocuğum dişlerini fırçalamak istemiyor. Ne yapabilirim?**

Böyle evreler her tür çocukta görülür ve gayet normal bir davranıştır. Böyle durumlarda çocuğünüzü kesinlikle zorlamayınız. Nedenlerini araştırınız. Belki çocuğunuz akşamları dişlerini fırçalayamayacak kadar çok yorgun. O zaman diş fırçalamayı erken saate alınız. Fırçalarken yanınıza oturtunuz ya da ona hikayeler anlatarak dikkatini başka yöne çekiniz.

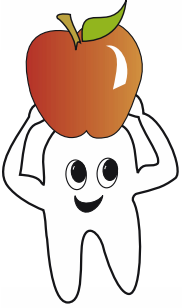


**Çocuğum tatlı ve şekerlemeleri çok seviyor. Ne yapabilirim?**

Çocuğunuza gün boyu aralıksız tatlı şeyler yemenin dişleri hasta ettiğini anlatınız. Ona, tatlı şeyler yiyebileceğini, yalnız bundan böyle günde sadece bir kez ve bunun da öğle ya da akşam yemeklerinden sonra olacağını açıklayınız. Ondan sonra da dişlerini fırçalamayı ihmal etmeyiniz ve bunu alışkanlık haline getiriniz.



**Çocuğumun dişlerinin sağlıklı kalabilmesi için beslenmesinde nelere dikkat etmeliyim?**



Taze meyve ve sebze, tam tahıllı ekmekek (Vollkornbrot), yeterince süt mamülleri, yeterince su ve bunların yanında şekerli ve yapışkan gıdalardan uzak durmak, sağlıklı beslenmenin temel öğeleridir. Ayrıca çocuğunuzun fazla miktarda cips yememesine ve fazla miktarda Cola ve meyve suyu gibi asitli içecek içmemesine özen gösteriniz. Çünkü ikisi de aynı fazla miktarda tüketilen tatlı gıdalarda olduğu gibi dişlere zarar vermektedir.



**Çocuklar için olan sakızlar ne derece tavsiye edilir?**

Bu tür sakızlar zararlı asitleri bir süreliğine etkisiz hale getirir (nötrleştirir) ve çocuğunuzun dişlerini fırçalayınca kadar geçecek olan bu süre, böylelikle en zararsız şekilde atlatılmış olur.



**Küçük beyaz diş sembolü ne anlama geliyor?**

Bu küçük beyaz diş, gülümser bir durumdadır ve bir şemsiyesi vardır. Bu sembol, dişlere zarar vermeyen, yapay tatlandırıcı içeren diş dostu gıdaların üzerinde bulunur.



## Florür nedir ve ne işe yarar?

Florür, doğada az miktarda bulunan bir mineral olup genelde içme sularımızda karşımıza çıkar. Birçok günlük yiyeceğimiz onun yardımıyla zenginleşir. Florür, vücudumuzdaki kemiklerde ve dişlerde bulunur ve çürüklerden dolayı oluşan ve hep korkulan oyukların oluşmasını engeller.



## Florür dişlerin çürümesini nasıl engeller?

Florür ile çocuğunuzu üç şekilde korursunuz. Florür vücudun asitlere olan direncini artırır. Diş plağındaki bakterilerin metabolizmasını yavaşlatır ve dolayısıyla diş minelerine saldıran asitlerin üremesini büyük oranda azaltır. Son olarak; florür, önemli minerallerin diş minelerine yerleşmesini sağlar ve başlayan diş çürüğünü onarır.



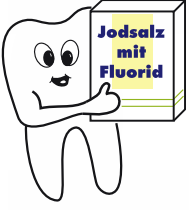
## Hangi yiyeceklerde florür bulunur?

Günlük yiyeceklerde çok az miktarda florür bulunur. Maden suyu, siyah ve yeşil çay, deniz balığı, kepekli ve buğdaylı ekmek ve içme suyu florür açısından zengin gıdalar arasındadır. Ancak bu yollardan alınan florür oranı diş çürüklerini engellemek açısından gayet düşüktür. Uzmanlar bunun için yemeklerde florür içeren yemek tuzunu kullanmamızı öneriyorlar. Bu tuzlar, marketlerde "florürlü iyotlu tuz" (Jodsalz mit Fluorid) olarak satılmaktadır.



?

**Yemelerde kullanılan tuzdaki florür dişleri nasıl etkiler?**



Florürün diş çürümesini engelleyici etkisi yemek esnasında başlar. Florürün koruyucu etkisi daha zararlı bakteriler ortaya çıkmadan önce görülür. Diş çürümelerine karşı olan florürlü tuzun bu koruyucu etkisi yemekten sonra da devam eder, çünkü tükürükteki florür oranı bu tuz sayesinde artar.

?

**Florürlü yemek tuzunu nasıl kullanabilirim?**

Florürlü yemek tuzu, tüm aile bireyleri için ucuz ve etkili bir temel koruma yöntemi olarak kabul edilir. Bu tuzu, normalde kullandığınız diğer tuzlar gibi yemeklere pişerken veya sonrasında kullanınız. Parola: Tuz mu? O zaman iyotlu tuz!

?

**Çocuğum florürlü diş macunu kullanmasına rağmen, yemeklerde florürlü tuz kullanabilir miyim?**

Evet, hatta kullanmalısınız bile. Çünkü diş mineleri ne kadar florürlü temas halinde olursa, florürün çürümelere sebep olan bakterilere karşı koruyucu etkisi o kadar iyi olacaktır. Çocuğunuz sizin yediğiniz yemeklerden yemeye başlar başlamaz, yemeklerinizde sadece iyot içeren florürlü tuzdan kullanınız. Fakat bununla birlikte florür hapından da vazgeçmeniz gerekmektedir.

?

**Florür yetişkinlerin dişlerini de çürüklerden koruyor mu?**

Evet, çünkü florür, yetişkinlerde de vücudun çürüklere karşı olan direncini artırmaktadır. Bu yüzden dişleri, florür içeren diş macunlarıyla fırçalamayı ve yemekler için iyotlu tuz kullanmayı hayat boyu devam ettirmek gerekmektedir.



### Florürlü yemek tuzundaki iyot ne anlama geliyor?

İyot, yiyeceklerde ve insan vücudunda çok az miktarda bulunan, normal büyüme ve gelişme için gerekli olan bir mineraldir. Tiroid bezi, tiroid hormonları üretir ve iyot, tiroid bezinin görevini yerine getirmesi için gereklidir. Bu yüzden iyot sürekli olarak alınmalıdır. Yemek tuzundaki iyot, diğer yiyeceklerdeki iyot açığını dengeler ve tiroid bezinin hastalıklı bir şekilde büyümesini (guatr) ve iyot eksikliğinden kaynaklanan diğer tiroid bezi hastalıklarını engeller.



### Fazla florür alırsak ne olur?

Florürlü yemek tuzuyla birlikte yapılan normal bir beslenmede fazla florür alma söz konusu değildir. Hatta bu şekilde alınan florür oranı normalde alınması gerekenin hemen hemen yarısı kadardır. Bu yüzden dişlerin ek olarak florür içeren diş macunuyla fırçalanması gerekmektedir.



### Daha hangi farklı yollarla florür alabiliriz?

Florür içeren yemek tuzu ve diş macunu haricinde florür cilası, florür gargarası ve florür jeli vardır. Ancak bunlar sadece diş hekiminin önerisi ve kontrolü altında kullanılmalıdır. Diş hekiminiz sizi ayrıca fissür örtülmesi (Fissurenversiegelung) hakkında da bilgilendirecektir.





Gruplar halinde yapılan diş bakımı çocukların diş sağlığına nasıl katkıda bulunuyor?

Anaokullarında ve okullarda yapılan diş sağlığı hizmetleri, çocuklarda 12. yaşa kadar sürmektedir. Bunun için özel eğitim almış devlet memurları ve/veya özel "diş bakımı çalışma grupları" görev yapmaktadır. Alınan bu tedbirlerin amaçlarının en başında çocukları düzenli ve doğru diş bakımı, sağlıklı beslenme ve florürün diş üzerindeki etkileri hakkında bilgilendirmek yer almaktadır.



Çocuğumu diş bakımı için ne sıklıkta özel diş doktoruna götürmeliyim?

Normalde yılda iki defa yapılan kontrol ve muayeneler yeterlidir. Diş çürüğü riski halinde ise dişlerin daha sık kontrol edilmesi gerekir. Bu konuyla ilgili olarak diş doktorunuza danışabilirsiniz.



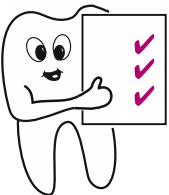
Çocuğumu ilk diş hekimi ziyaretine nasıl hazırlayabilirim?

Önemli olan çocuğunuzun diş hekimlerine karşı olumlu ve korkusuz bir tutum kazanmasıdır. Çocuktaki diş hekimi korkusunun temelinde anne ve/veya babanın diş hekiminden korkuyor, kaçınıyor olması yatabilir. Bu durumda sizin kendi korkularınızı bir kenara bırakmanız gerekmektedir. Konuyla ilgili kitaplar ve hatta birlikte oynayacağınız oyunlar çocuğunuzda olumlu bir ilk izlenim uyandırmak için faydalı olacaktır.



Diş hekimlerinin verdiği diş kimliği (Kinderpass) ne işe yarıyor?

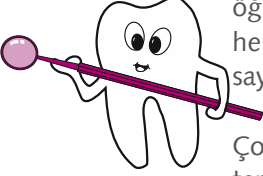
Diş kimliğinde de aynı çocukların muayene defterlerinde (Vorsorgeheft) olduğu gibi, tüm muayene sonuçları belgelenmektedir. Bunun haricinde bedava olan ve çocukların 30. ve 72. ayları arasında üç defa olmak üzere yapılabilen erken teşhis muayenelerini içermektedir. Bu kimlik Almanya'nın birçok kentinde uygulanmaktadır. Lütfen bu konuyla ilgili diş hekiminize danışınız.





Sağlık sigortaları çocuklar ve gençler için çürümeyi önleyici tedbirlerin masraflarını karşılıyorlar mı?

Evet. Çocuklarda 12. yaşa kadar anaokullarında ve okullarda gruplar halinde yapılan bu tedbirlerin masrafları sigortalar tarafından karşılanmaktadır. Masrafları karşılanan bu hizmetler arasında diş muayenesi, diş çürüğü riski diyagnostiği, çocuğun yaşına uygun diş bakımını öğrenmesi, florürle ilgili alınan önlemler ve çocuklara diş hekimi ziyareti için motivasyon kazandırılmasını sayabiliriz.



Çocukların okula hazırlandıkları yaşlarda diş hekimleri tarafından muayenehanelerde ağız içi kontrolü, beslenme ve ağız bakımı ile ilgili görüşmeler ve diş çürüğünün öneminin kavranması gibi her çocuğa göre değişen özel önlemler alınabilir.

Altı yaşından sonraki ağız bakımının, mesela azı dişin fissürle örtülmesi (Fissurenversiegelung) ile ilgili masrafları sağlık sigortaları karşılamaktadır. Birçok yerde altı yaşından büyük çocuklara bu konuyla ilgili diş bakım kimliği (Prophylaxe-Pass) verilmektedir.

Diş çürümesini florürle engelleme ile ilgili daha fazla bilgiyi aşağıdaki internet adresinde bulabilirsiniz:  
(Almanca)

[www.kariesvorbeugung.de](http://www.kariesvorbeugung.de)

### Yayımlayan:

Informationsstelle für Kariesprophylaxe  
des Deutschen Arbeitskreises für Zahnheilkunde  
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt  
Telefon: 069/24 70 68 22  
Faks: 069/70 76 87 53  
E-posta: daz@kariesvorbeugung.de  
Internet: www.kariesvorbeugung.de

### Bilimsel Danışma Kurulu:

Dr. Matthias Brockstedt, Berlin; Prof. Dr. Johannes Einwag,  
Stuttgart; Prof. Dr. Berthold Koletzko, München; Dr. Wolfgang  
Micheelis, Köln; Dr. Eberhard Riedel, München; Dr. Gudrun Rojas,  
Brandenburg an der Havel; Dr. Michael Schäfer MPH, Düsseldorf;  
Prof. Dr. Andreas Schulte, Heidelberg; Prof. Dr. Dr. Hans-Jörg  
Staehe, Heidelberg; Dr. Sebastian Ziller MPH, Berlin; Prof. Dr. Stefan  
Zimmer, Witten.

### Türkçeye çeviri:

Cumhur Yörük  
Scheffelweg 12, 79312 Emmendingen  
Telefon: 0 76 41/9 33 55 74

### Bu bilgi broşürü size



tarafından verilmiştir.