

## **ÇOCUKLARDA AĞIZ BAKIMI**

İlk dişler ağızda görünür görünmez, temizlenmeye başlanmalıdır. Temiz bir tülbent ya da gazlı bez kullanılarak; sabah kahvaltı sonrası ve gece yatmadan önce dişlerin silinerek temizlenmesi gerekir. Diş fırçası kullanımına bebeğin arka dişlerinin çıkmasından sonra başlanabilir.

### **Fırçalama için en iyi teknik hangisidir?**

Okul öncesi çocuklarda diş fırçalama için bir teknik önermek ve uygulamak çok zordur. Bu yaşlarda önemli olan, çocuğa diş fırçalama alışkanlığını kazandırmaktır. Çocuklar diş fırçalarken çoğu zaman dişlerin görünen ya da kolay ulaşılan yüzlerini fırçalar. Oysa ki mikroplar, dişlerin ara yüzleri ya da çiğneyici yüzeylerinde daha kolay birikir. Bu nedenle fırçalamadan sonra Anne-Babanın kontrolü şarttır.

Okul çağındaki çocuklarda fırçanın diş-dişeti birleşim yerine 45° eğimle yerleştirilip dişlerin görünen yüzeylerini döndürme hareketiyle, daha sonra da dişlerin çiğneyici yüzeylerinin ileri-geri hareketlerle fırçalanması önerilmektedir.

### **Çocuğum için hangi diş fırçasını seçmeliyim?**

Çocuğun ağız büyüklüğüne uygun, yumuşak ve naylon kıllardan üretilmiş diş fırçaları kullanılmalıdır. Sert fırçalar dişleri aşındıracağı için kullanımı uygun değildir. Eskimiş bir süpürgeyle süpürme işlemi nasıl yapılamazsa, eski bir fırçayla da dişler fırçalanamaz. Fırça kılları aşınır aşınmaz (ortalama 6 ay) mutlaka değiştirilmelidir.

### **Çocuklarda hangi diş macunu, ne kadar kullanılmalıdır?**

Bebeklik döneminde ve üç yaşına kadar çocuklarda diş macunu kullanımı önerilmez. Diş macunu kullanımına üç yaşından sonra başlanmalıdır. Ancak reklamlarda olduğu gibi, yarım parmak değil, fırça üzerine sıkılan mercimek kadar macun fırçalama için yeterli olacaktır. Macun kullanımına başlandığı dönemde piyasada bulunan florürlü diş macunlarından herhangi biri tercih edilebilir. Fırçalama işleminde macundan çok etkili bir fırçalama işleminin önemli olduğunu unutmamak gerekir.

### **Çocuğuma dişlerini günde kaç kez fırçatmalıyım?**

Sabah kahvaltı öncesi ve gece yatmadan önce, sadece üçer dakikalık etkili bir fırçalama işlemi yeterlidir. Pek çok iyi alışkanlık gibi, diş fırçalama alışkanlığı da çocukluk döneminde kazanılacaktır.

[Diş Fırçalama ve Diş İpi Kullanımı Tekniği Filmi İçin Tıklayınız...](#)