



## Sağlıklı Dişler



Dişler sağlık ve zindelik açısından büyük önem taşır. Sağlıklı dişler sadece iyi bir gelişmenin ve çiğneme fonksiyonunun şartı değildir, aynı zamanda ışıldayan bir gülümseme de sağlar.



### Diş kazalarında ilk yardım

Çocuğunuzun, düşme ya da çarpma sonucu bir dişi düştüğünde, kırıldığında ya da sallanmaya başladığında, söz konusu diş kurtarılabilir.

Diş asla kökünden tutmayın ve temizlemeyin.

Diş kökü kurumamalıdır. Dişi veya kırılmış diş parçasını diş kurtarma kutusunun (eczanelerde bulabilirsiniz) veya bir miktar (UHT) sütün içinde taşıyınız. Eğer elinizde başka bir seçenek yoksa tükürük veya su sadece çok kısa bir süre için (azami 30 dakika) uygundur.

Derhal diş hekiminizi bilgilendirin ya da Schulzahnklinik'e başvurun.

### ► Çürükler

Çürükler, belli bakterilerin ve şekerin ağız bölgesinde bir araya gelmesi ile oluşurlar ve dişlerde korkulan «deliklere» sebep olurlar. Süt dişleri bile çürükler sonucu fazlaca hasar görebilirler. Bu hasarlar süt dişlerinin düşmesi ile bertaraf edilmezler, aksine çürükler kalıcı dişlere aktarılır. Yani küçük çocuklarda dahi iyi bir ağız hijyenine özen gösterilmesi önemlidir.

### ► Düzenli diş fırçalamanın önleyici etkisi

Dişleri çürüksüz tutabilmek üzere, iyi bir ağız hijyeni gerekir. Bu, günde en az iki kez ana öğünlerden sonra dişlerin florür içeren bir diş macunu ile fırçalanması anlamına gelir. Ara öğünlerin şeker içermemesine dikkat edilmelidir. En uygun içecek su ya da şekersiz çaydır. Şeker, şeker içeren içecekler ve yemek artıkları yolu ile ne kadar uzun süre ağız boşluğunda kalırsa, dişlerin hasar görmesi ihtimali de o kadar artar. Önemli olan, çocuklarınıza yaklaşık 8 yaşına gelinceye dek diş fırçalamada yardımcı olmanız ve iyi bir örnek olma görevini yerine getirmenizdir.

### ► Dişlerinize özen gösteren bir beslenme için ipuçları

- Tatlı ara öğünlerden ve tatlı içeceklerden kaçınınız veya bunların ardından dişlerinizi fırçalayınız!
- Meyve sularındaki früktoz gibi birçok şeker türü dişlerin çürümmesine neden olabilmektedir.
- Tatlı satın alırken «dişlerle dost» ibaresine dikkat ediniz.
- Çocuklarınızı tatlılarla ödüllendirmeyiniz. Tatlılara alışabilirler.
- Yemek yaparken florürlü tuz kullanınız.

### ► Diş muayenesiyle tedbir

İlk dişin çıkmasıyla birlikte diş fırçalama da başlamalıdır. İlk diş muayeneleri iki, üç ve dört yaşlarında her sene bir kere ücretsiz yapılabilmektedir. Schulzahnklinik ve çocuk doktorlarından bu ücretsiz muayeneler için kuponlarınızı alabilirsiniz. Basel kentinde gençlerimiz ve çocuklarımız anaokulundan 9. sınıfa kadar her sene okul diş hekimleri tarafından muayene edilmektedir.

### ► Önemli Adresler

Schulzahnklinik Basel: 061 267 25 25, [www.uzb.ch](http://www.uzb.ch)  
Schulzahnpraxis Riehen und Bettingen: 061 641 68 00  
Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15