Öz bakım

Kendi ağız sağlığınıza dikkat edin! Hamilelik vücudunuzda değişikliklere neden olur. Bu değişiklikler ağız sağlığınızı da etkileyebilir. Ancak dişlerinize ve diş etlerinize zarar gelmesini önlemek için bazı önlemler alabilirsiniz:

- Hamileliğinizin başında bir diş hekimine gidin ve hamilelik ile emzirme döneminde ağız sağlığı hakkında bilgi alın. Diş temizliği yaptırmak faydalı olabilir.

Hormonlar, diş eti dokusunda değişikliklere neden olabilir. Bu nedenle diş etlerinde kanama artabilir. Periodonsiyum iltihabı (periodontitis) zaten mevcutsa, bu durum hamileliğin seyrini bile olumsuz etkileyebilir (erken doğum veya düşük doğum ağırlığı riskinde artış).

Tatlı ve asitli yiyeceklerle sık sık atıştırmak ve tükürük bileşiminin değişmesi diş çürüğü riskini artırabilir. Asitli yiyecek veya içeceklerle yapılan atıştırmalar ve sık kusma erozyon (bakterilerin katılımı olmadan diş yapısının kaybı) riskini artırabilir.



- Az şekerli, dengeli ve sağlıklı beslenmeye özen gösterin. Önceden hazırladığınız sağlıklı ve az şekerli atıştırmalıklar bulundurun (sebzeler, tam tahıllı ürünler, süt ürünleri gibi).
- Mümkünse sadece su veya şekersiz çaylar için.
- Dişlerinizi günde 2x florürlü macun ile iyice fırçalayın (diş etlerinizi de fırçalayın!) ve her gün diş aralarınızı temizleyin (diş ipi, uygun boyutta diş arası fırçaları kullanın).

Sık kusma diş minesine zarar verebilir ve dolayısıyla erozyona yol açar.

- Kustuktan sonra ağzınızı florürlü bir gargara veya su ile çalkalayın.

Kendinize iyi bakın.
Size ve çocuğunuza her şeyin en iyisini diliyoruz.

Her zaman yanınızdayız!

Herhangi bir sorunuz olursa, lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin.

Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V. (Baden-Württemberg Diş Sağlığı Eyalet Çalışma Grubu e.V.)

Heßbrühlstraße 7
70565 Stuttgart
Tel.: +49 711 222 966-17
E-posta: info@lagz-bw.de

www.lagz-bw.de

Yayıncı: Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V. (Baden-Württemberg Diş Sağlığı Eyalet Çalışma Grubu e.V.)
Editörler: Teresa Schießler, Dr. Karin Würker, Dr. Doreen Pfau, Carolin Möller-Scheib
Tasarım: Bruno Hentschel, Alexandra Theurer
Son güncelleme: Mart 2026
Görsel kaynakları: istockphoto.com,BLE/Netzwerk Gesund ins Leben, Fotoğraf: C. Liepe, PD Dr Yvonne Wagner

Anne ve çocuk için en başından itibaren ağız sağlığı

Anne adayları için bilgiler



Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.

Erken çocukluk çağı çürüğü

Erken çocukluk çağı çürüğü (biberon çürüğü), dünya genelinde bebeklik ve okul öncesi dönemde en sık görülen kronik hastalıklardan biridir. Ancak, birkaç tavsiyeye uyarak bu durum önlenebilir.





Beslenme önerileri

- Emzirmek çocuğunuz için en iyisidir. 1 yaşından sonra, özellikle gece olmak üzere isteğe bağlı emzirmenin yetersiz diş temizliğiyle birlikte sürdürülmesi erken çocukluk çağı çürüğünü artırabilir
- Biberonu bebeklerde yalnızca beslenme amacıyla kullanın (başlangıç sütü)
- Biberonu daima kendiniz tutun ve bebeği biberonla yalnız bırakmayın
- Biberona bunun dışında yalnızca su koyun ve çocuğunuzu 6–12 aylıktan itibaren açık bardaktan içmeye alıştırın
- Biberona şekerli içecekler koymayın; özellikle çocuğu "sakinleştirmek" amacıyla vermeyin



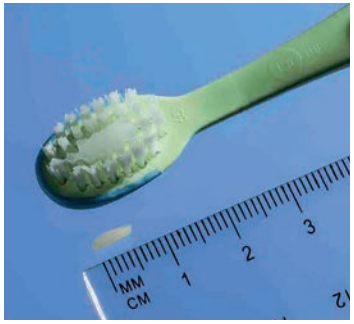
- Şeker içeren gıdalar vermekten kaçının (meyve püreleri vb. dahil)
- Şekersiz ara öğünler tercih edin (taze doğranmış sebze ve meyveler gibi)
- Tatlıyı en fazla günde bir kez, yemek sonrası tatlı olarak verin (en erken 2 yaşından itibaren)

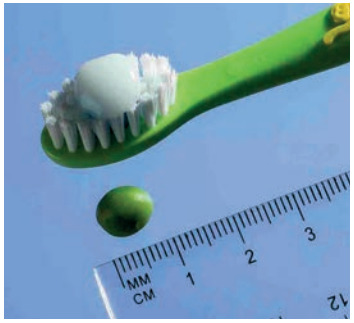
Ağız hijyeni önerileri

- İlk süt dişinin çıkmasından itibaren dişleri günde iki kez fırçalayın
- KAI tekniğine göre fırçalayın (çiğneme yüzeyleri, dış yüzeyler, iç yüzeyler)
- Çocuğun dişleri en az 9 yaşına kadar ya da daha uzun süre ebeveynler tarafından yeniden fırçalanmalıdır

Florürler

- Florür içeren bir diş macunuyla diş fırçalamak, çürüğe karşı en iyi korumadır - 6 yaşına kadar 1000 ppm florür içeren bir diş macunu kullanın. Doğum Günü
- 2 yaşına kadar diş macunu miktarı bir pirinç tanesi büyüklüğünde olmalıdır, 2 yaşından itibaren ise bezelye büyüklüğünde olmalıdır.
- Çocuk doktorunuz çocuğunuz için D-Fluorettes reçete etmişse, lütfen diş hekiminize danışın





Diş hekimi kontrolü

- İlk süt dişi çıktıktan sonra diş hekimi ziyareti yapılmalıdır, burada çocuğunuzun ağız ve diş sağlığı hakkında önemli bilgiler alırsınız
- Düzenli diş hekimi erken teşhis muayenelerine gidin (sarı U kitapçığına bakın)

Emzik

Emme, bebeklerin temel bir ihtiyacıdır. Ancak uzun süre emzik emmek diş ve çene bozukluklarına yol açabilir.



Emzik kullanımıyla ilgili öneriler

- Başparmağını emen bebeklere emzik verin (başparmak emme, emziğe göre daha ciddi diş ve çene bozukluklarına yol açabilir)
- Mümkünse emzik kullanımından kaçının
- Emzik çocuğun yaşına uygun olmalıdır
- Emzik en geç 2 yaşına kadar bıraktırılmalıdır
- Ortodontik emzik kullanın



Eğimli uçlu ve ince saplı emzikler kullanın



Sert malzemeden yapılmış, kalın boyunlu kiraz uçlu emziklerden kaçının