

## Çocuklarımızı Diş Çürüğünden Korumak için Uygulanabilecek Pratik Önlemler

- Diş çürüğünden korunma ve diş fırçalama,
  - Yaşlara göre diş macunu tercihi,
- Diş çürüten, abur cubur gıdalar hangileri? Ara öğünlerde yiyebileceklerimiz?
  - Pratik önlemler, diş hekiminin uygulayabileceği önlemler.

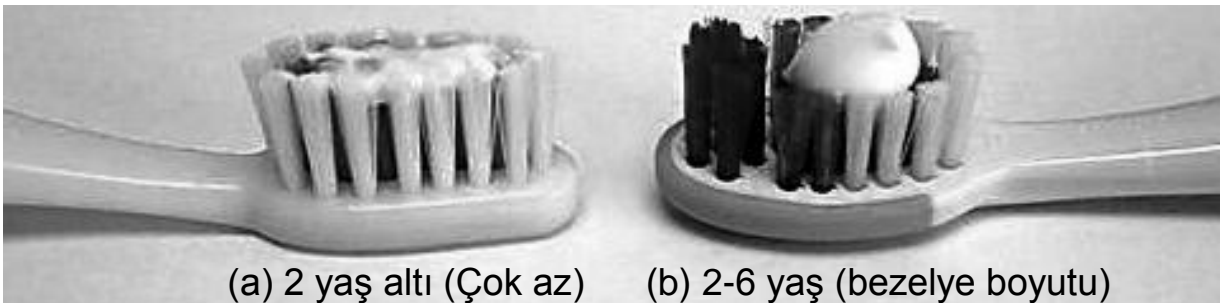
### Özet

- Fluorlu bir diş macunu ile **sabah / akşam 2dk. fırçalama**, macunu bol bol tükürüp, ağız su ile durulamamak,
- **Öğlen/ikindi yemeklerinden sonra floridli ağız çalkalama suyu ile ağzın 30 sn. süre ile çalkalanıp**, bol bol tükürülmesi ve su ile durulanmaması: Sonrasında **30 dk. birşey tüketilmemesi**, (Gargara yapabilen, 6 yaş üstü çocuklar için)
- **Öğün aralarında abur cubur ürünler yerine**, kuruyemiş ve taze meyve tüketmek,
- Yemek/atıştırma sonrası, **su ile ağız çalkalamak, şekerli (ksilitollü) sakız çiğnemek**,
- **Yatmadan 1 saat önce yeme-içme durdurulmalı** (su hariç), yatarken 2dk fırçalanmalı,
- Diş hekimine, gerekli durumlarda **fluor verniği/jeli ve fissür örtücü yaptırmak**.

### I- Diş Çürüğünden Korunma

-Dişler her gün en az iki kere fluor içeren bir diş macunu ile fırçalanmalı. Sabah koşturması nedeniyle kahvaltı sonrası fırçalama için vakit kalmıyorsa, dişler kahvaltıdan önce de fırçalanabilir. Akşamları ise **yatmadan 1 saat önce yeme-içme durdurulmalı** (su hariç) ve yatmadan önce dişler fırçalanmalıdır. Her fırçalama sonrası diş macunu köpüğü bol bol tükürülmeli, ancak ağız su ile durulanmamalı!

- 1-2 yaş arası çocuklar gece beslenmiyor, gece anne sütü almıyorlarsa ve ara öğünlerde sık sık **abur cubur\*** tüketmiyorlarsa fluorsuz bir diş macunu (Rocs, First Teeth) tercih edilebilir. Ancak anne babada diş çürüğü geçmişi varsa ve çocuk gece beslenmesi yapıyor ve gece sütü alıyorsa çok küçük miktar [bakınız Resim (a)] fluorlu bir macun tercih edilmesinde fayda olabilir. Bu yaş grubu için diş macunu içindeki fluor düzeyi 500 ppm (%0.11) olmalıdır (Fluor düzeyi için tüpün arkasına bakınız). Bu yaş grubu çocuklar tüküremedikleri için yüksek düzeyde fluor içeren (>1000 ppm) bir çocuk macunu tercih edilmemeli ve gereğinden fazla miktarda macun kullanılmamalıdır.
- 2-6 yaş arası çocuklar bezelye büyüklüğünde 500 ppm Fluor (%0.11) içeren macun kullanabilirler. Bu yaş grubunda ve yüksek çürük riski olan çocuklar (bkz.arka sayfa) eğer diş macununu yutmadıklarından emin isek 1450 ppm Fluor (%0.33) içeren çocuk ve yetişkin macunları kullanabilirler.
- 6 yaş ve üstü çocuklar, 1450 ppm Fluor (%0.33) içeren çocuk ve yetişkin macunlarını kullanabilirler ancak macunu yutmamak yine önemlidir. Bu yaş grubu çocuklar gün içinde öğlen yemeği yada ikindi kahvaltısı sonrası floridli ağız çalkalama suyu kullanabilirler. Yapılan bilimsel çalışmalar, floridli su ile ağzın 30 sn. süre ile çalkalanması ve sonrasında 30 dk. süre ile yiyecek ve içecek tüketilmemesinin çürük riskini oldukça anlamlı şekilde azalttığını bildirmektedir.



(a) 2 yaş altı (Çok az)      (b) 2-6 yaş (bezelye boyutu)

\*Abur cubur (Karbonhidratlı ürünler): Ev yapımı kurabiye ve kekler de dahil olmak üzere, tüm şeker, çikolata, bisküvi, cips, gazlı içecekler, lokum, kuru meyvalar hatta ekmek vb.

-Diş çürüklerinin oluşumunda **abur cubur (karbonhidratlı ürünler)** önemli rol oynar. Az karbonhidrat tüketimi, az çürük riski demektir. Çocukları karbonhidrat içeren ve abur cubur olarak niteleyebileceğimiz bu riskli ürünler ile mümkün olduğunca az tanıştırmak en doğru yaklaşımdır. Ancak bu mümkün olmamışsa, karbonhidrat veya abur cubur tüketimini azaltmak için, yurtdışında bir çok ülkede yapıldığı üzere bu tür gıdaların haftanın bir günü yenebileceği “serbest gün” (örneğin C.tesi) belirlenebilir. “Serbest gün” dışındaki günlerde çocuk bu ürünleri hiç tüketmez ise çürük riski azalır.

-Abur cubur gıdaların haftanın bir günü yenebileceği “Serbest gün” uygulaması yapılamıyorsa çocuğun diş çürüten, riskli ürünleri sadece ana öğünlerden hemen sonra (yemekten yarım saat sonra değil, 2-3 dk en fazla 5dk sonra) yemesine izin verilebilir. Çünkü bu dönemde tükürük akış hızımız hala yüksektir ve yediğimiz ürünler hızlı bir şekilde ağızdan uzaklaşabilir. Tükürük akış hızının düşük olduğu ara öğünlerde ise sadece **kuruyemiş ve meyve** tüketmek [**ceviz, fındık, fıstık, badem, elma, armut vb** tüketilebilir ancak kurutulmuş meyveler (kuru üzüm, incir vb hariç)] çocuklar için çürük oluşumu riskini azaltır.

-Çocuk okulda ara öğünlerde mümkün olduğunca karbonhidratlı ürünlerden uzak durmalı (kek, bisküvi vb.), **peynirli tost, soguk sandviç, ayran, meyve ve meyva suları** tercih edilmeli. (Bu konuda yuva yöneticilerini, çocuğunuzun çürüğe olan yatkınlığı nedeniyle, bilgilendirmeniz faydalı olacaktır. Menüü değiştiremeseniz bile aşağıdaki **pratik önlemleri** uygulamaları için yardım isteyebilirsiniz.)

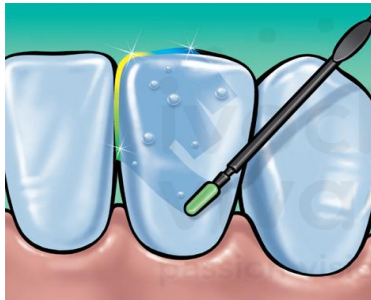
**II-Pratik Önlemler:**Ana ve ara öğünlerde yemek/atıştırma sonrası aşağıdakiler yapılmalıdır

**a) Bir bardak içme suyu ile gargara:**Su dişler arasında gezdirilerek, gargara yapılarak içilirse (eğer diş fırçalama yapılamayacaksa) ilk önlem alınmış olur. Böylece lavoboya, tuvalete gitmeksizin su ile ağız çalkalanarak, dişlerin kaba temizliği yapılmış olur. İçme suyu ile gargara uygulaması her yemek sonrası rutinde uygulanan bir ritüel haline getirilebilirse ve çocuktan evde de yemek sonrası aynı uygulamayı yapması istenirse, diş çürüğü oluşumunda etkili olan gün içi asit ataklarına karşı önlem alınmış olur. Ancak çürükten korunmada her sabah ve akşam diş fırçalama asla atlanmamalıdır.

**b) Sekersiz sakızlar** (özellikle ksilitol içerenler) yemek/atıştırma sonrası çiğnenirse; bu sakızların tükürük akış hızını arttırmaları ve ksilitolün antibakteriyel ve antiasit özelliklerinin yardımı ile çürük oluşum riski azaltılabilir.

### III- Diş hekiminin uygulayabileceği önlemler

- Çocukları diş çürüğünden korumak için (a) fluor uygulaması (diş güçlendirme) ve (b) fissür örtücü (koruyucu dolgu) uygulamaları özellikle **yüksek çürük riski** \* olan çocuklarda faydalı olmaktadır. Ancak çocuğunuzun diş fırçalama ve beslenme alışkanlığı zaman içinde değişiklik gösterebilir. Çok düzenli diş fırçalayan, abur cubur yemeyen çocuğunuz bir süre sonra bu iyi alışkanlıkları terk ederse, durumu mutlaka diş hekiminize iletin ve koruyucu uygulamalardan faydalanmaya başlayın.



(a)



Önce

Sonra

(b)

**\*Yüksek çürük riski ne demek?** Anne-babasında diş çürüğü problemi olan, dişlerini sabah ve akşam düzenli fırçalamayan, abur cuburdan uzak duramayan (ev yapımı kurabiye ve kekler de dahil olmak üzere, tüm şeker, çikolata, bisküvi, cips, gazlı içecekler hatta ekmek vb. ) ve bunları sık sık atıştırma alışkanlığı olan (bir günde 3 ve 3'ten fazla kez), ön dişlerinde beyaz tebeşirimsi yada kahverengi lekeler olan kişiler.