

Başlangıçtan itibaren sağlıklı dişler!

Sağlıklı süt dişleri yetişkinlik çağında sağlıklı dişler için temel oluşturmaktadır.

Süt dişlerine çok itinalı bir şekilde bakılmak ve temizlenmek zorundadır.

Fakat bu nasıl yapılacak

Yemekten sonra ben dişlerimi
daima su ile duruluyorum veya bir
bardak daha su içiyorum.



... Dişler için sağlıklı olan içecekler

- Su en iyi içecektir
- Tatlandırılmamış çay veya ot, meyve içeren su, ...

DİKKAT: Limonata, soğuk çay, inceltilmemiş meyve suları, ... Çok şeker yani asit içermektedir. Bunlar çok nadir içilmelidir.

... Doğru diş bakımı sayesinde

- ☺ Günde 2 x 2 dakika diş fırçalama: sabahları ve akşamları, ilk dişten itibaren, en iyisi florid içeren çocuk diş macunu ile.
- ☺ En iyisi ebeveyn tarafından 10 yaşına kadar arkasından dişlerin tekrar fırçalanmasıdır
- ☺ KAI -Metodu = K - Çiğneme yüzeyi, A - Diş yüzeyi, I - İç yüzey



... Dengeli beslenme sayesinde

- GEVREK besin maddeleri örn. Meyve, sebze, fındıklar, kenarlı ekmeğin ("Scherzerl"), ...
- Yemek molalarına dikkat edilmeli! En iyisi günde 5 öğündür!
- Günde maksimum bir çocuk elini dolduracak kadar tatlı!

DİKKAT: Birçok besin maddesinde saklı şeker bulunmaktadır, örneğin tatlı yoğurt, ketçap, müsli yuvarlakları, ...

Diş doktorunuz size sağlıklı dişlerin muhafaza edilmesinde yardımcı olmaktadır

- ✓ Diş doktoruna ilk ziyaret ilk süt dişinin çıkmaya başlamasında planlanmalıdır.
- ✓ **ÖNEMLİ:** İlk diş doktoru muayenesine oynayarak götürülmelidir!
- ✓ Her alta ayda bir randevu alınmalıdır.

