

Bebeklerde diş bakımı

(Caring for babies' teeth)

Bebeklerde süt dişlerinin bakımı, hem bebeğin sağlığı hem de ilerde süt dişlerinin yerine gelecek olan ikincil dişlerin sağlam olması açısından, önemlidir.

Süt dişlerinin sağlam olması neden önemlidir?

- Dişleri sağlam olan bebekler, sağlıkları için gerekli besleyici maddeleri içeren gıdaları yiyebilirler. Çürük dişler ağrı yapar ve bebeğin sağlığı için önemli olan meyve ve sebze gibi sertçe besinleri çiğnemek zor gelir. Çocuk bu yüzden yemek yemek istemez veya gerektiğinden daha uzun bir süre çiğnemesi kolay olan yumuşak gıdalarla beslenir.
- Süt dişleri, bebeğin konuşmayı öğrenmesine yardım eder.
- Süt dişleri aralıklı olarak dizildiklerinden, alttan gelen ikincil dişlere çıkacak yer bırakırlar. Çürüdükleri için çekilen süt dişlerinin yerine, geride kalan dişler kaymaya başlar ve ikincil dişlere çıkacak yer kalmaz. Böylece dişler birbirinin üzerinden çarpık çarpık çıkarlar ve sonradan tedavisi pahalı olur.

Bebeğin ilk dişleri ne zaman çıkmaya başlar?

Süt dişleri genellikle bebeğin üç veya 15 aylık olduğu yaşlarda çıkmaya başlar. Çocuk iki, iki buçuk yaşına geldiği zaman ağızda çıkması gereken 20 dişin hepsinin bulunması gerekir.

Bebeğin dişleri nasıl temizlenir?

Bebeğin dişleri başlangıçta hergün temiz bir elbeziyle silinir. Diş macunu gerekmez. Bir yıl sonra dişler, bebeklere mahsus yumuşak bir diş fırçasıyla ve diş macunu kullanmadan, mümkünse, günde iki kez fırçalanır. Diş temizliğini günde bir kez yaparsanız bunu bebek gece uykusuna yatmadan önce yapmaya dikkat edin. Çocuk yaklaşık iki yaşına geldiği zaman, tükürmesini öğrenmişse, dişlerini temizlerken içindeki floru az olan bir diş macunundan biraz kullanılabilir. Diş macununu ilkten, fırçaya biraz bulaştırmak yeter. Diş macununun miktarı çocuk altı yaşına gelinceye kadar yavaş yavaş artırılarak bir bezelye büyüklüğüne getirilir. Eczacıdan floru az bir diş macunu isteyin veya üzerinde "low fluoride" yazısı olan bir diş macunu satın alın.

Anne ve baba çocuğun süt dişlerinin çürümesini daha başka nasıl önleyebilirler?

- Özellikle geceleri, bebeğe 'yatıştırma' biberonu vermekten vazgeçin. Çocuklarda diş çürümesinin başta gelen nedeni, yatağa yatırırken içinde meyve suyu, şekerli bir içecek hatta süt bulunan bir biberonu ağızına vermektir. Çocukların dişleri bu tür sıvıların içinde yüzerken, diş çürümesine neden olan bakterilere davetiye çıkar. Bebeğin bütün gün biberonla bu tür içecekleri emmesi de diş çürümesine neden olur. Yemek saatlerinde süt veya

biraz meyve suyuna izin vardır. Ancak, yemek aralarında ve geceleri biberon verilecekse, içine önceden kaynatılmış ve içine şeker katılmamış su koymak, en iyisidir.

- Çocuklara yemek aralarında tatlı şeyler vermeyin. Bunlar yemek sonunda verilebilir.
- Kendi dişlerinizin ve dişetlerinizin sağlığına da dikkat edin. Anne baba bebeği öptükleri zaman veya bebeğin yemeğinin tadına baktıkları zaman kendi ağızlarındaki diş çürüten bakteriler bebeklere de geçer.

Anne baba bebeğin diş çıkarmakta olduğunu nasıl anlar?

Bebeğin huysuzlanması, ağızından salyasının akması ve eline geçen herşeyi ağzına götürmesi diş çıkarmaya başladığını gösterir. Dişetlerinde kızarıklık, kabarma ve sertleşme olabilir. Soğuk bir şeyle dişlerini kaşımaya diş acısına iyi gelebilir. Bunun için bir diş halkasını buzdolabında hazır tutabilirsiniz. Diş çıkaran bebeğin ateşi de olabilir; ancak, ateş başka şeylerin de belirtisi olabileceğinden, kuşkunuz varsa doktoru veya küçük çocuk sağlığı hemşiresini görün.

Emzik kullanmak çocukların dişlerini bozar mı?

Üç yaşına gelmeden önce çocuğun emzik veya başpamağını emmesi normaldir. Üç yaşından sonra bu alışkanlıktan vazgeçmesine çalışılmalıdır. Çünkü emzik veya başparmak ön dişleri dışarıya doğru iter.

Bebek ne zaman dişçiye götürülmelidir?

Bebek iki yaş civarındayken dişçiye götürülmelidir. Böylece herhangi bir sorun varsa erkenden tedavi edilebilir ve çocuk dişçiye alışır.

Telefonda İngilizce konuşurken yardım istiyorsanız Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni 131 450 numaralı telefonda arayın.

Sağlık konuları hakkında daha fazla Türkçe bilgiyi Multicultural Communication <http://mhcs.health.nsw.gov.au> internet sitesinde bulabilirsiniz.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.