

Diş Bilgilendirme Belgesi

Turkish / Messages for a Healthy Mouth / April 2011

Sağlıklı bir Ağız için Mesajlar

NSW Sağlık Bakanlığı, henüz okula başlamamış olan çocuğunuz için, anımsanması kolay 5 mesaj geliştirmiştir.

İyi Yedirin

- Hergün taze meyve, peynir, sebze çubukları, tam tahıllı sandviçler ve çorba gibi sağlıklı çerezler verin.
- Şekerlemeler, bisküvitler, pastalar, çikolata, 'muesli bar', dondurma gibi şekerli yiyecekleri özel günlerle sınırlayın.
- Bebeğin emziğindeki bal gibi yapışkan, tatlı yiyecekler diş çürümesine neden olabilir.

İyi İçirin

- Çocuğünüzü emzirin ve **geceleri her istedikçe emzirmeyi** 6 aylıktan sonra **sınırlayın**.
- Bebeğinizi **biberonsuz** yatırın.
- Biberonlara sadece anne sütü veya bebek maması koyun ve bebeğinin beslenmesi bittiğinde biberonu alın.
- Meşrubat, meyve suyu, tatlı içecek, aromalı süt gibi şekerli içecekleri sınırlayın. Meyve yemek meyve suyuna tercih edilir.
- Çocukları küçük yaşlardan itibaren, özellikle yemeklerin arasında musluk suyu içmeye teşvik edin (12 aylıktan küçük çocuklar için suyu kaynatın) Musluk suyu, Avustralya'da emniyetlidir. Dişlerinizin korunmasına yardımcı olan florit içerir.
- 6 aylıktan itibaren fincanla tanıştırın.
- Çocukları yaklaşık 12 aylıkken biberondan kesin.

Diş Bilgilendirme Belgesi

Turkish / Messages for a Healthy Mouth / April 2011

İyi Temizleyin

- Bebeğinizin dişlerini, çıkar çıkmaz, yaklaşık 6 aylık civarında, çocuklar için olan yumuşak fırçalarla, ama **diş macunu kullanmadan**, temizlemeye başlayın.
- Yaklaşık **18 aylık** olmasından itibaren bebeğinizin dişlerini günde iki kez, küçük bezelye kadar düşük floritli (bebek) diş macunu ve çocuklar için olan yumuşak fırça ile temizlemeye başlayın. Tükürmelidirler ama yutmamalı ve çalkalamamalıdır. Diş macunu, bir diş profesyonelinin tavsiyesine bağlı olarak daha önce de kullanılmaya başlanabilir.
- 8 yaşına gelene kadar çocuklara dişlerini fırçalamada yardımcı olun. Bu, dişlerinin doğru bir şekilde temizlenmesini güvence altına alır.

İyi Oynasın

Oyun oynarken çocuğunuzu denetleyin.

Çocuklar, bisiklete binerken başlık takmalıdır.

Sağlıklı Kalsın

İlk diş yaklaşık 6 aylıkken çıkar çıkmaz, çocuğunuzun dişlerini kontrol için dudağını kaldırın.

Çocuğunuzun dişlerini tüm çocuk sağlığı ziyaretlerinde kontrol ettirin.

Çocuğunuzu, 2 yaşını doldurmadan önce bir diş profesyoneline götürün.

Kendi dişlerinizi ve diş etlerinizi de temiz ve sağlıklı tutun.

Tercümanlık Hizmetleri

Yukardaki servislerle ilişkiye geçmek veya yazılı çeviri için bir tercümana ihtiyacınız varsa, lütfen 13 14 50'den **Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni (TIS)** arayın.

Diğer çok-dilli sağlık bilgileri için www.mhcs.health.nsw.gov.au sitesini ziyaret edin.