



Bilgi ve Kontrol Listesi

Çocuğunuza dişlerini temiz tutmayı öğretmek önemlidir. İşte size yararlı ipuçları:

ÇOCUĞUNUZUN DIŞLERİNİ TEMİZ TUTUN.

- Çocuğunuz üç yaşında veya daha küçükse dişlerini siz fırçalayın.
- Üç ile altı yaş arasında ise günde iki kez dişlerini fırçalamalarına yardım edin.
- Üç altı yaş aralığındaki çocuğunuz için bir bezelye büyüklüğünde florürlü diş macunu kullanın. Florür diş minesini güçlendirmeye yardım eder. Çocuğunuzun diş macununu yutmadığından emin olun.
- Çocuğunuzun dişleri birbirine değmeye başladığında, günde en az bir kez diş aralarını ipele temizleyin. Pek çok çürük diş aralarında başlar.
- Çürüğe neden olan bakteriler çocuğunuza geçebilir. Ağızınıza koyduğunuz her şeyi çocuğunuzun ağızına koymaktan kaçınin.

ÇOCUĞUNUZU YILDA EN AZ BİR KERE DIŞ DOKTORUNA GÖTÜRÜN.

- Çocuğunuz 12 aylık olduğunda veya ilk diş çıktıktan sonraki 6 ay içinde bir diş doktoruna götürün. Erken teşhis edilen çürükler daha kolay ve daha masrafsız tedavi edilebilir. Yalnızca diş doktoru tam bir diş muayenesi yapabilir, diş çürüğü veya diğer diş hastalıklarını teşhis edebilir ve tedavi seçeneklerini reçete edebilir.
- Mümkün olduğunda kendi diş muayenesi randevunuza giderken çocuğunuz da yanınızda götürün. Böylece ilk diş muayenesi randevusuna giderken kendini daha rahat hissedebilir.

ÇOCUKLARIN DIŞLERİNİ TEMİZ TUTMAK

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

DIŞ DOKTORUNUZ VEYA DIŞ HİJYENİ UZMANINIZLA AŞAĞIDAKİ KONULARI GÖRÜŞÜN:

- çocuğunuzun dişlerini fırçalamanın en iyi yolu,
- diş macunu kullanımı,
- çocuğunuzun diş aralarını iple temizlemenin en iyi yolu ve
- bölgenizde makul fiyatlı diş bakımı hizmeti almanın yolu.

ÇOCUĞUNUZUN DIŞLERİNİ KONTROL EDİN.

- Dişlerinde mat beyaz lekeler veya çizgiler olup olmadığını kontrol edin. Bunlar diş etlerinin hemen yakınındaki diş köklerinde olabilir. Koyu renkli dişler de çürük göstergesidir. Bu belirtileri görürseniz hemen bir diş doktorundan randevu alın.

SAĞLIKLI İÇECEKLER TEKLİF EDİN.

- Ana ve ara öğünler arasında yalnızca su teklif edin.
- Süt veya zenginleştirilmiş süt seçenekleri ana veya ara öğünlerde teklif edilebilir. Küçük porsiyonlar (125 ml veya 4 ons) halinde ve açık bir bardakta (akıtmaz bardakta değil) sunun. Çocukların günlük süt veya süt ikamesi ihtiyacı yalnızca 500 ml veya 16 onstur.
- Meyve suyunu ya hiç teklif etmeyin ya da sınırlayın (4-6 yaşlarında bir çocuk için 125-175 ml veya 4-6 ons). Meyve suyu teklif ettiğinizde, yalnızca ana veya ara öğün yerlerken açık bir bardakta sunun.
- Karışık meyveli içeceklerden, gazozlardan ve sporcu içeceklerinden kaçınmaya çalışın. Bunlar diş üzerindeki mineyi aşındırabilir.

SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR TEKLİF EDİN.

- Çocuğunuza dört grup besinden ikisini içeren sağlıklı atıştırmalıklar verin. Bunlardan bazıları peynir, elma, havuç çubukları, tam tahıllı pita ekmeği veya fasulyeli dip sostur.
- Çocuğunuza çok şekerli veya yapışkan atıştırmalıklar vermekten kaçının. Bunlar diş üzerindeki mineyi aşındırabilir.
- Ara öğünler ile ana öğünler arasında iki buçuk veya üç saat ara olmasına dikkat edin.
- Gün içinde sürekli atıştırmanın önüne geçin.
- Kanada Beslenme Rehberi** sağlıklı besin tercihleri yapmanıza yardım edebilir.

En İyi Best Start Resource Centre izni ile uyarlanmıştır.

Daha fazla birden çok dildeki ebeveyn bilgisi için cmascanada.ca/cnc/parents adresini ziyaret edin



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada