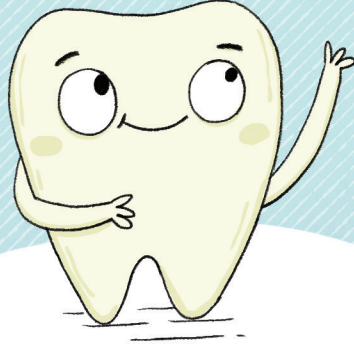
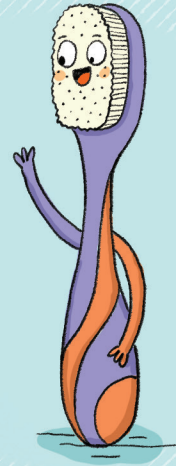
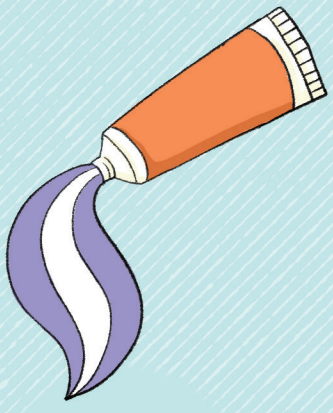




## Dişlerine İyi Bak!

Diş sağlığını korumak neden önemlidir?  
Şekerli yiyecek ve içeceklerin dişlere zararı nedir?  
Dişler için yararlı besinler nelerdir?  
Süt dişleri ne zaman düşer?  
Kalıcı dişler ne zaman tamamlanır?  
Diş çürüğü nasıl oluşur?  
Çürük oluşumunu önlemek için neler yapmak gerekir?  
Diş sağlığıyla ilgili bilgiler, farkındalık artırmaya yönelik etkinlikler ve de eğlenceli bir oyun...  
Hepsi bu kitapta.



# Dişlerine İyi Bak!



Çocuk Kitapları - 2

Bilimsel İçerik  
Prof. Dr. Ateş Kara

## Dişlerine İyi Bak!®

### Çocuk Kitapları - 2

BİLİMSEL İÇERİK HAZIRLIĞI VE DANIŞMANLIĞI

Prof. Dr. Meryem Uzamış Tekçiçek  
Prof. Dr. Melek Dilek Turgut  
Prof. Dr. R. Ebru Tıralı  
Prof. Dr. Didem Atabek  
Doç. Dr. Cansu Özşin Özler  
Doç. Dr. Burcu Nihan Yüksel  
Doç. Dr. Akif Demirel  
Prof. Dr. Hasan Tezer  
Prof. Dr. Ateş Kara



**TAKIMYILDIZ**

Çocuklar İçin Özgün Bilimsel İçerikler

**YAZAN** Alp Akoğlu, Işın Nur Cırceralı Gürer,  
Zuhal Özer, Bilge Nur Pembegül

**RESİMLEYEN** Nazlı Tunalı

**TASARLAYAN** Ayşegül Doğan Bircan

1 Basım Kasım 2023 (5000 adet)

ISBN 978-625-7101-05-9

Elma Yayınevi  
Aziziye Mah. Portakal Çiçeği Sok.  
No: 37/7 Çankaya/Ankara  
Tel: 0312 417 72 73  
bilgi@elmayayinevi.com  
Yayıncı Sertifika No: 45776  
Basımevi: Azim Matbaacılık Kağ. San. Tic. Ltd. Şti.  
Büyük Sanayi 1. Cad. 99/33 İskitler/Ankara  
Sertifika No: 47897

Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları ve Bağışıklama Derneği®  
Kitabın tüm yayın hakları Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları ve Bağışıklama Derneğine  
aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, kopya edilemez,  
çöğaltılamaz ve yayımlanamaz. Türkiye'de basılmıştır.

#### KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Kara, Ateş

Dişlerine iyi bak / Ateş Kara-Ankara : Elma Yayınevi. 2023.

24 s. : 275 cm.

ISBN 978-625-7101-05-9

1. Sağlık ve spor 2. Dişler 3. Ağız 4. Öz bakım 5. Temizlik 6. Hastalık  
7. Besinler 8. Beslenme 9. Diş hekimliği 10. Sorumluluk 1. Eser adı

MLA

Kara, Ateş. Dişlerine iyi bak. Ankara: Elma Yayınevi. 2023.



## Dişlerine İyi Bak!

Ağız ve diş sağlığını korumak için çocukların küçük yaşlardan başlayarak bu konu hakkında bilgi sahibi olmaları ve doğru alışkanlıklar kazanmaları gerekir.

Doğru alışkanlıkların başında düzenli olarak diş fırçalamak ve diş hekimi kontrolüne gitmek yer alır. Diş sağlığı için yararlı besinlerle beslenmek ve zararlı besinlerden uzak durmak da konunun bir başka yönü.

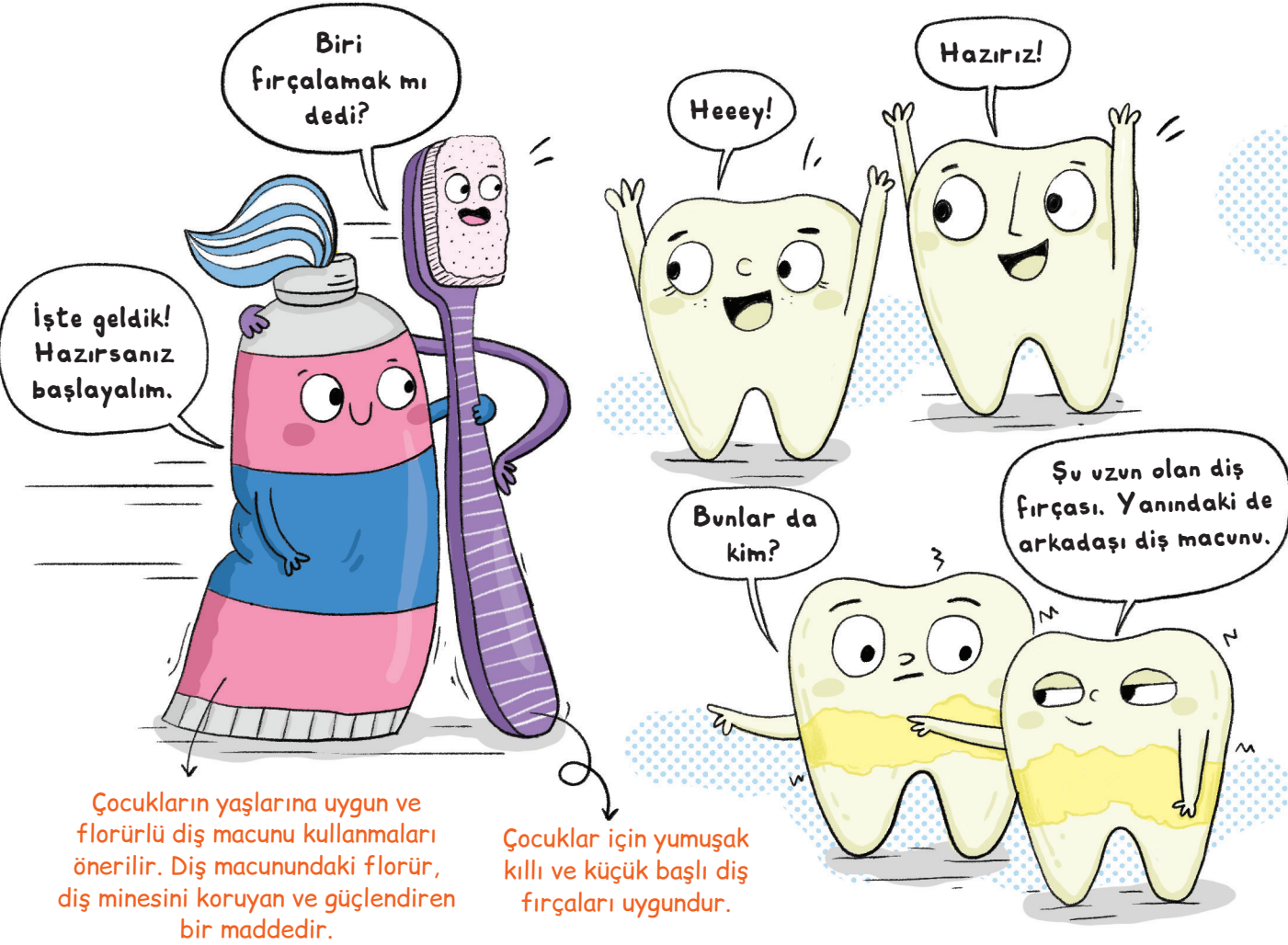
Bunlara dikkat edilmesi çocukların sağlıklı, mutlu ve özgüvenli bireyler olarak yaşamlarını sürdürmelerine önemli katkı sağlar.



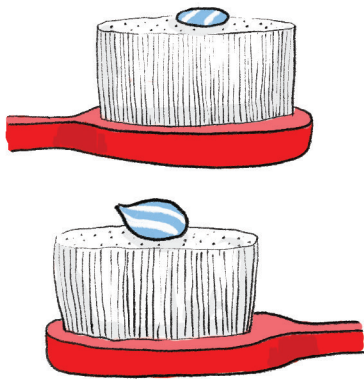
Çocuk Enfeksiyon Hastalıkları ve Bağışıklama Derneğine katkıları için teşekkür ederiz.

# Düzenli Fırçalarsak Eğer, Sağlıklı ve Temiz Olur Dişler

Ağız ve diş sağlığını korumak için en kolay ve en etkili yöntem dişleri fırçalamaktır. Dişler her sabah kahvaltıdan sonra ve her akşam uyumadan önce fırçalanır. Böylece yiyecek ve içecek kalıntıları ağızdan uzaklaştırılır, zararlı mikroorganizmaların çoğalması engellenir.

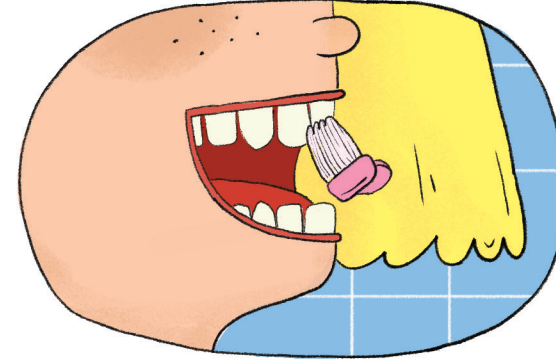


Diş temizliği için diş fırçası ve diş macunu gerekir. Fırça, diş macunu sayesinde diş yüzeyinde kolayca hareket edebilir. Fırçaya az miktarda diş macunu sürülür. Üç yaşa kadar pirinç büyüklüğünde, daha sonraki yaşlardaysa bezelye büyüklüğünde macun kullanmak yeterlidir.

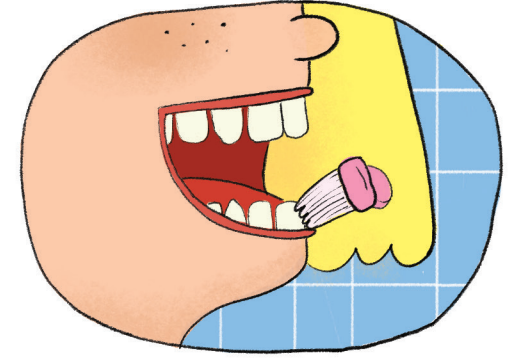


Fırçalamaya başlamadan önce diş fırçası ve diş macunu suyla ıslatılmaz. Çünkü su, diş macununun etkisini kaybetmesine neden olur. Bu da fırçalama sırasında yeterli temizlik sağlanamamasına yol açar.

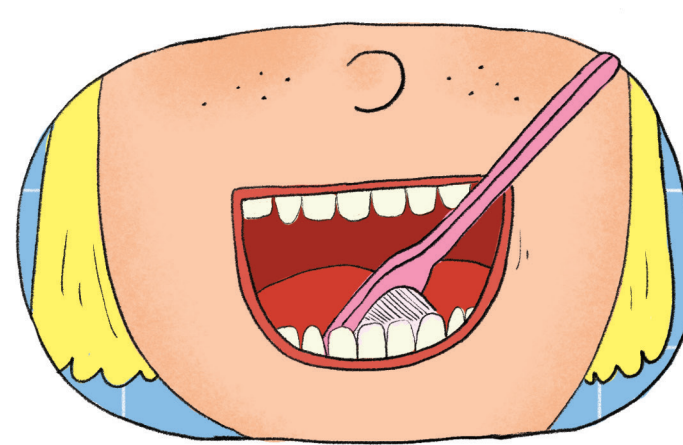
## Dişleri Fırçalarken...



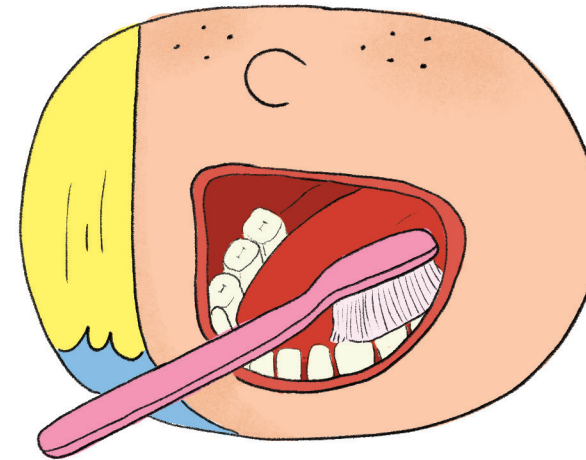
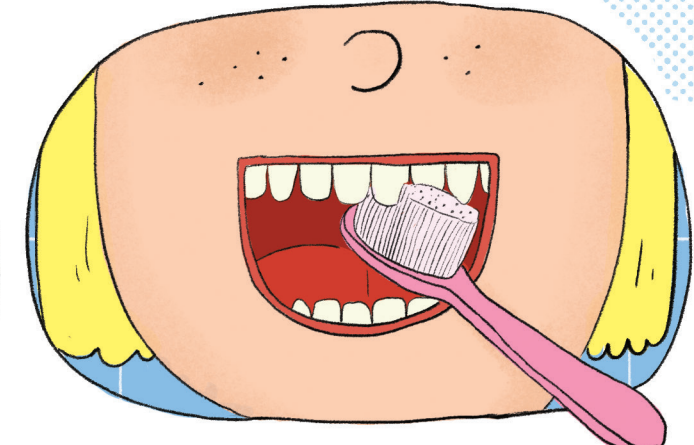
Üst kesici dişler, diş eti çizgisinden başlayarak aşağı doğru dairesel hareketlerle fırçalanır.



Alt kesici dişler, diş eti çizgisinden başlayarak yukarı doğru dairesel hareketlerle fırçalanır.



Kesici dişlerin iç yüzeyleri, fırça iç yüzeye yerleştirildikten sonra dışa doğru çekilerek fırçalanır.



Azı dişlerin üst yüzeyleri, iç yanağa ve dile değen yüzeyleri sırayla fırçalanır. En arkadaki dişlerin de iyice fırçalanması gerekir.



Dil de yumuşak hareketlerle fırçalanır.

Farklı yaş gruplarına ya da sağlık sorunlarına bağlı olarak diş hekimleri farklı fırçalama yöntemleri önerebilir.

## Sevgili Anneler ve Babalar,

Çocukların ağız ve diş sağlığını korumak anne babaların sorumluluklarından biridir. Bu sorumluluğu yerine getirirken öncelikle çocuklara rol modeli olmak gerekir. Ayrıca çocukların düzenli olarak diş fırçalama ve diş ipi kullanma alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olma, sağlıklı beslenmelerini sağlama, şekerli ve asitli besinleri tüketmelerine sınır getirme, onları düzenli olarak diş hekimine götürme konusunda da görev anne babalara düşer.

Anne babaların kendi diş sağlıklarını korumaları da çocukların diş sağlığını korumak için alınması gereken önlemlerden biridir. Çünkü çürüğe yol açan bakteriler bulaşıcıdır ve özellikle ilk yıllarda bu bakterilerin anne babalardan bebeğe geçme olasılığı yüksektir.

Bebeklikten itibaren sağlıklı ağız ve dişlere sahip olmak, çocukların genel sağlık durumunu olumlu etkiler. Bu nedenle geçici olduklarını düşünerek süt dişlerinin bakımını ihmal etmemek gerekir.

Çocukları, ilk süt dişleri çıktıktan sonra çocuk diş sağlığı konusunda uzman diş hekimlerine götürmek gerekir. Diş hekimleri, çocuklara ve ailelerine dişlerin nasıl korunacağı konusunda bilgi verirler. Etkili iletişim becerilerini kullanıp sabırlı ve anlayışlı bir tutum sergilemeleri çocukların kendilerini rahat ve güvende hissetmelerini kolaylaştırır.

Çocukların ağız ve diş sağlığına gösterdiğimiz özen, onların özgüvenli, mutlu ve sağlıklı bireyler olarak gelişmelerinde önemli bir rol oynar. Sağlıklı dişlere sahip çocukların yaşam kalitesi artar, genel vücut sağlığı olumlu etkilenir. Kazandıkları doğru beslenme ve bakım alışkanlıkları gelecek için güçlü bir temel oluşturur. Sağlık en büyük armağandır.

*Prof. Dr. Ateş Kara*

