

KAI*



Çiğneme alanları

İleri-geri, ileri-geri,
diş fırçalamak çok kolay!



Diş alanlar

Diş kısmını kırmızıdan beyaza,
yuvarlayarak fırçala!



İç alanlar

Fırçala, fırçala,
tüm kırıntılar çıkmalı!

Sağlıklı süt dişleri için öneriler

- İlk süt dişinden itibaren:
Günde 2 kez dişler fırçalanır, sabah ve akşam
- 2 yaştan itibaren:
ek olarak günde 1 kez kreşte fırçalanır
- Altıncı aydan itibaren:
Yılda 2 kez diş hekimine dişkontrolü yaptırılmalı
- Bol bol sebze ve meyve tüketilmeli
- Şekerli gıdalar nadiren yenmeli
- Ağırlıklı olarak su ve şekersiz çay içilmeli
- İçecekler bir bardaktan veya fincandan içilmeli
- Florür ve florlanmış sofa tuzu içeren çocuk diş macunu kullanılmalı



www.lag-berlin.de

Adresler

Yakınızdaki diş hekimlerini bulmanın en kolay yolu, Berlin Diş Hekimleri Odasının veri bankası üzerinden arama yapmaktır:
www.kzv-berlin.de/fuer-patienten/zahnarztsuche

Dişlerle ilgili sorularınıza yönelik danışma hizmetleri için aşağıdaki bölgelerin Diş Hekimi Hizmetlerine (Zahnärztliche Dienste - ZÄD) başvurabilirsiniz:

- Charlottenburg-Wilmersdorf, Tel. (030) 9029-16233
- Friedrichshain-Kreuzberg, Tel. (030) 90298-8317 ve -2731
- Lichtenberg, Tel. (030) 90296-7614
- Marzahn-Hellersdorf, Tel. (030) 90293-3716
- Mitte, Tel. (030) 9018-45189 ve -45192
- Neukölln, Tel. (030) 90239-3490
- Pankow, Tel. (030) 90295-2875
- Reinickendorf, Tel. (030) 90294-5173 ve -5174
- Spandau, Tel. (030) 90279-2453
- Steglitz-Zehlendorf, Tel. (030) 90299-3607
- Tempelhof-Schöneberg, Tel. (030) 90277-6520
- Treptow-Köpenick, Tel. (030) 90297-4005

Sağlıklı dişlerle ilgili tüm sorularınızın cevabını burada bulabilirsiniz: Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e. V. (LAG)
Tel. (030) 36 40 66 00, www.lag-berlin.de

Dostça desteği ile: Bundesverband der Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V. (BZÖG), Berlin School of Public Health an der Charité (BSPH), Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen (Gruppenprophylaxe) e. V. (LAG Berlin)

Türkisch

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Basın ve halka ilişkiler çalışmaları
Oranienstraße 106, 10969 Berlin
Tel. (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/wgp
pressestelle@senwgp.berlin.de

Fotoğraflar:
kapak fotoğrafı
© iStock.com/Anastasia Korchagina
İçeriden soldan sağa
© iStock.com/taonga, iStock.com/fizkes, iStock.com/peakSTOCK, iStock.com/PeopleImages

Tasarım ve Baskı:
KÖNIGSDRUCK
Printmedien und digitale Dienste GmbH

© Bilim, Sağlık ve Bakım İçin Senatör Yönetimi.
Ağustos 2024



GÜNEŞ GIBI PARILDAYAN BİR ÇOCUK GÜLÜŞÜ

Sağlıklı süt dişleri bakım ister!

BERLIN



* KAI kelimesi, Almanca Kaufäche (K), Außenfläche (A) ve Innenfläche (I) kelimelerinden türetilmiştir

Değerli Veliler,

Sağlıklı süt dişleri çocuğunuz için önemli:

- Yemekleri çiğnemek için
- Dil gelişimi için
- Ve daha sonra gelecek dişlerin yerini korumak için.

Süt dişleri, diş minesi son derece yumuşak olduğu için çok kolay çürüyebilir. Diş tabakası, diş yüzeyinde biriken bakterilerden oluşmaktadır. Bu bakteriler, şeker ve karbonhidrat içeren yiyecek ve içecekleri diş minesine zarar veren asitlere dönüştürmektedir. Dişleri fırçalayarak yemek artıklarını ve diş tabakalarını ağızımızdan temizleyebilir ve böylelikle çürükleri önleyebiliriz.

Süt dişleri zarar gördüğünde, yoğun ağrılara yol açabilir. Bu sebeple de çocuğunuzun diş bakımına özen göstermelisiniz. Böylelikle çocuğunuzun sadece dişlerini değil, parlıdayan gülüşünü de korumuş olursunuz!



Diş fırçalamak

2. doğum gününde kadar

Çocuğunuzun dişlerini her gün sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez, pirinç tanesi büyüklüğünde florlanmış bir çocuk diş macunu (1000 ppm florür) yardımıyla iyice fırçalayın. D vitamini reçetesini çocuk doktorunuzdan alabilirsiniz.

2. doğum gününden itibaren

Çocuğunuzun dişlerini her gün sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez, bezelye tanesi büyüklüğünde florlanmış bir çocuk diş macunu (1000 ppm florür) yardımıyla iyice fırçalayın.

Küçük çocukların dişlerini siz fırçalamalısınız. Büyük çocuklarda ise, çocuğunuz akıcı bir şekilde el yazısı yazmayı öğrenene kadar akşamları dişlerini siz fırçalamaya devam etmelisiniz.

Süt dişleri bu şekilde sağlıklı kalır!

Dişçi muayenehaneleri

Çocuğunuz 6 aylık olduktan sonra yılda iki kez diş hekimine götürmelisiniz. Diş hekimi henüz yeni oluşan diş sorunlarını erkenden tespit ederek tedavi edebilir.

Dişçi muayenehanesinden Berlin çocuk diş kimliğini de alabilirsiniz. Bu kimlik sayesinde çocuğunuz ne zaman kontrol ve bakıma götürmeniz gerektiğini takip edebilirsiniz.

Yasal sağlık sigortası kapsamındaki 6 ila 33 aylık sigortalılar, toplamda üç erken teşhis muayenesi (Früherkennungsuntersuchung - FU) olma hakkına sahiptir.

1. FU, sigortalının 6.-9. ayı arasında
2. FU, sigortalının 10.-20. ayı arasında
3. FU, sigortalının 21.-33. ayı arasında



Sağlıklı beslenme

Çocuğunuzun sağlıklı yiyecek içmesine dikkat edin.

- Küçüğünüz için en iyi gıda, anne sütüdür.
- Biraz daha büyük olanlarda ise bol bol meyve, sebze ve tahıllı ekmek içeren şekerli, sağlıklı bir beslenme tercih etmeye özen gösterin.
- Susuzluğu gidermek için içme suyu, soda veya şekerli çay tercih edebilirsiniz.
- Lütfen çocuğunuz bardak tutmayı öğrenir öğrenmez biberon kullanmayı bırakın.
- Florür, çocuğunuzun süt dişlerini güçlendirmeye yardımcı olur.
- Yemek yapmak için florlanmış sofrata tuzu kullanabilirsiniz.

