



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BİBERON ÇÜRÜKLERİNE DİKKAT!

Nursen Turan

Gelecekte sağlıklı dişlere sahip olmak için diş sağlığına bebeklikten başlamak gerekiyor. Pedodontist Dr. Songül Uluçam, beslenme alışkanlığına bağlı olarak gelişen biberon çürüklerine dikkat edilmesi gerektiğini belirterek, "Şekerli ya da şekerli süt gibi gıdaları ihtiva eden biberonla uyuma alışkanlığı, biberon çürüğü olarak adlandırılan çürük tipine neden olmaktadır" dedi

Süt dişlerinin değişip, kalıcı dişlerin gelmeye başladığı okula başlama yaşında rastlanan en önemli problemlerden birinin ise çapraşık dişler olduğunu ifade eden Dr. Uluçam, "Süt dişlerinin çürüklerinin zamanında tedavi edilmesi yerine çürümeye izin verilmesi ve normal değişim süresinden önce çekilmesi, çapraşık dişlerin önemli bir nedenidir" diye konuştu. Dr. Uluçam, beslenme alışkanlığına bağlı olarak gelişen biberon çürüklerine dikkat edilmesi gerektiğini belirterek, "Şekerli ya da şekerli süt gibi gıdaları ihtiva eden biberonla uyuma alışkanlığı, biberon çürüğü olarak adlandırılan çürük tipine neden olmaktadır" dedi. Dr. Uluçam, süt dişlerinin hamileliğin 6. haftasında oluşumları başladığını belirterek şunları söyledi: "Dişler doğumda gelişimleri önemli ölçüde tamamlanmaktadır. Anne karnından itibaren dişlerin yapısal gelişimleri tamamladıkları bu süre boyunca kazanılan beslenme ve diş bakım alışkanlıkları ve/periodyk dönemlerde yapılan diş hekimi ziyaretleri, bireyin ağız ve diş sağlığı kalitesini yaşamı boyunca direkt etkileyecek faktörlerdir."

Çocuklara şekerli gıdalar hangi sıklıkla verilmelidir?

Çocuklar tarafından sıklıkla tüketilen ve diş çürüğünü tetikleyen şekerli ve yapışkan gıdaları yasaklamak yerine, bu gıdaları bazı öğünlerin sonunda vermek hem büyüme ve gelişim, hem de diş sağlığı açısından önemlidir.

Türkiye'de sıklıkla görülen ve tamamen beslenme alışkanlığına bağlı olarak gelişen biberon çürükleri de, Şekerli ya da şekerli süt gibi gıdaları ihtiva eden biberonla uyuma alışkanlığı, biberon çürüğü olarak adlandırılan çürük tipine neden olmaktadır. Bu sebeple rahatlatıcı etkisine rağmen ebeveynler çocuklarına biberonla beslenerek uykuya dalma alışkanlığı vermemelidir.

Bebekler diş çıkarırken aileler neler yapmalı?

Diş çıkartma çoğu bebek ve anneler için sıkıntılı bir süreçtir. Bu dönemde, dişin süreceği bölgede dişetleri şişer ve kızarır. Tükürük miktarı birkaç ay öncesinden artar. Diş sürmesinden önceki 1 - 2 haftalık dönemde hafif ateş ve nedeni anlaşılamayan huzursuzluk gözlenebilir. Bu dönemde yaşanan sıkıntıları azaltmak için yapılması gereken ise diş kaşıcılarının buzdolabında bir süre bekletildikten sonra kullanılması bebeği oldukça rahatlatır. Yine dişetlerine soğuk kaşık ya da bez parçası ile masaj yapılması bebeğinin huzursuzluğunu büyük oranda önler. Bu dönemde içinde lokal anestezi madde içeren pomatlardan da yararlanılabilir. Bebek ortalama 6. ay ile beraber süt dişlerinin beslenme sonrası mutlaka gıda eklentilerinden temizlenmesi gerekir. 1-1.5 yaşlarında macunsuz fırçalama ile temizlik yapılabilecekken, 2 yaşından itibaren süt dişleri için özel yapılmış diş macunları kullanılarak diş fırçalamaya başlanmalıdır. Ayrıca ağız ve diş sağlığının korunması için ebeveynlere düşen bir diğer önemli görev çocuklarını 2,5 yaşında diş hekimi ile tanıştırmalarıdır. 6 ayda bir yapılacak kontroller ile kısa ve ağrısız işlemler olan koruyucu tedaviler sayesinde çocuk diş hekimine alışacak böylece dişler çürüğe karşı korunarak, olabilecek problemler tespit edilip önlem alınabilecektir. Süt dişlerinde de çürük oluşabilir. Bu çürüklerinde mutlaka tedavi edilmesi gerekir. Süt dişleri iltihaplanmış ise önce kanal tedavisi denenmeli, mümkün olmazsa diş çekilmelidir.

Çocukların ön dişleri değişirken doktora gitmek gerekir mi?

Evet çocukların ön dişleri değişirken mutlaka ortodontiste gitmek gerekir.

Sağlıklı süt dişlerinin sağlıklı kalıcı dişlerin en büyük garantisidir. Daimi dişler süt dişlerinin yerine çıktıkları için, süt dişleri kalıcı dişlere rehber görevi görürler. Bu dişlerin erken kaybedilmesi ya da çürümeye yer darlığına ve ileride ortodontik tedavi gerektiren diş çapraşıklığına neden olmaktadır. Süt dişlerinin değişip, kalıcı dişlerin gelmeye başladığı okula başlama yaşında rastlanan en önemli problemlerden biri çapraşık dişlerdir. Çocukların alt ve üst çenede 4'er ön dişinin değiştirdiği dönemde mutlaka bir ortodontiste kontrol ettirilmelidir.