Diş çürümesini önlemek için en iyi 3 ipucu

İngiliz Pediatrik Diş Hekimliği Derneği







1 Şeker içeren yiyecek ve içeceklerin tüketim miktarını ve sıklığını azaltın.

2 Dişlerinizi gece yatmadan önce ve onun dışında da en az bir kez olmak üzere günde iki kez florürlü diş macunu (1350-1500 ppm) ile fırçalayın. Fırçaladıktan sonra tükürün, çalkalamayın.

3 Çocuğunuzu yaklaşık 6 aylıkken ilk dişi çıktığında ve daha sonra düzenli olarak diş hekimine götürün.

Ebeveynler/bakıcılar çocukları en az 7 yaşına gelene kadar çocuğun dişlerini fırçalamalı veya çocuk diş fırçalarken yanında bulunmalıdır

0–3

Üç yaşın altındakiler çok küçük bir miktar diş macunu kullanmalıdır



3–6

3 ila 6 yaş arasındakiler bezelye büyüklüğünde bir miktar kullanmalıdır



7+

7 yaş üzerindeki çocuklar ve gençler florürlü macun ile fırçalamaya devam etmelidir



İzin alınarak Health Matters: çocuk diş sağlığı - GOV.UK'den (www.gov.uk) uyarlanmıştır