SABAH - AKŞAM
DİŞLERİMİ FIRÇALARIM

SABAH - AKŞAM DİŞLERİMİ FIRÇALARIM OKUL PROGRAMI

Ağız sağlığımız önemlidir.

Dişlerimiz genel sağlığımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Dişlerimizin korunması ve bakımının yapılması sağlığımızı da olumlu etkiler. Bunun için sabah ve akşam dişlerimizi günde 2 kez 2 dakika süreyle fırçalamak yetecektir.

Dişlerimizle yemek yeriz, yani çiğneme işlemi yaparız. Dişlerimiz konuşmamızın düzgün ve anlaşılır olmasını sağlar. Dişlerimiz, görünüşümüzün iyi ya da kötü olmasını da etkiler.

Eğer dişlerimizi fırçalamazsak dişlerimiz çürür, diş etlerimiz iltihaplanır ve bu çürükler vücudumuzun başka organlarını etkiler. Dişlerimiz sağlıklı olmazsa iyi beslenemeyiz ve büyüyemeyiz.

Sağlık Ağızda Başlar. O nedenle de; sağlıklı bir yaşam için sağlıklı dişlere ihtiyacımız vardır.



Signal

fdi
FDI World Dental Federation

TDB
TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ

Biz öğretmenlerin rolü

Doğru diş fırçalamanın öğretilmesi, ailenin sorumluluğundadır. Ancak bazı aileler bunu hala yapmamakta ve birçok çocuk, sabahları dişlerini fırçalamadan okula gelmekte ve yine dişlerini fırçalamadan uyumaktadır.

Bu nedenle biz öğretmenlerin rolü çok önemlidir.
Çocukların bir eğitim programı veya okulda bizlerin gözetiminde dişlerini fırçalamaları, uzun vadede çürüklerin azaltılmasında etkilidir.
Basit ve eğlenceli yollarla çocuklarla iyi ilişkiler kurabiliriz, böylece faydalı alışkanlıklar kazanmalarına yardımcı olabiliriz.
Planladığımız genel sağlık ve hijyen çalışmasının bir parçası olarak onlara, dişlerini, ne işe yaradıklarını, neden floridli diş macunu ile SABAH-AKŞAM dişlerini fırçalamaları gerektiğini öğretebiliriz. Böylece ağız sağlığının önemini kavramalarını sağlayabiliriz.

SABAH - AKŞAM
DİŞLERİMİ FIRÇALARIM



6 Yaş:
Kalıcı dişler çıkmaya başlar.

İlköğretim birinci sınıf, dişlerimizin korunması için çok önemlidir. 6 yaşında süt dişlerimiz düşmeye başlar ve ilk kalıcı birinci azı dişlerimiz çıkar. Bu durum, ağızda hem süt hem de kalıcı dişlerimizin bulunacağı karışık dişlenme döneminin başlayacağını gösterir. Bu dönemde ağızda var olan süt dişlerindeki çürükler yeni çıkan dişlerin de çürümesine neden olurlar. Ayrıca, çocuklar 6 yaşındayken yavaş yavaş kendi işlerini yapabilecek durumda olurlar. Bu nedenle bu yaşta alışkanlık kazandırmamız onlar için önemlidir.

Sabah - Akşam
Dişlerimi Fırçalarım
Okul Programı

Signal ve Türk Dişhekimleri Birliği ile okullara yönelik bir program geliştirilmiştir. Bu program kapsamında sizlere, 6 yaş için en uygun pedagojik yaklaşımlar sunulmaktadır.

Dişhekimleri öğrencilerimizin söz konusu alışkanlığı edinmesine yönelik birkaç önemli faktör belirlemişlerdir:

1. Mesajın basit olması ve belirli bir noktaya odaklanması gerekir. Bu nedenle, geliştirilen tüm materyaller dişlerin GÜNDE İKİ KEZ floridli bir diş macunu ile FIRÇALANMASI konusuna odaklanmaktadır.

2. Mesajın daha etkili olması için yıl boyu tekrarlanması gereklidir, dolayısıyla biz öğretmenlerin rolü çok önemlidir. Bu nedenle, yılın belli dönemlerinde mesajı eğlenceli bir şekilde tekrar edebilmemiz için çocuklara yönelik aktivitelere ihtiyaç duyabiliriz. Bu aktivitelerle ilgili örnekler program sırasında sizlere iletilecektir.

3. Bu programa ebeveynlerin katılması da çok önemlidir. Bu pakette çocuklarımızın evlerine götürebilmeleri için de bazı malzemeler yer almaktadır.

4. Çocuklarımıza sabah-akşam dişlerini fırçalamalarını hatırlatmak ve onları ödüllendirmek için dişlerini fırçalarken çocuklarımızı gözlemleyebiliriz.

5. Diş fırçalamanın önemini kavrayana ve alışkanlık edinene kadar çocuklarımız için sıkıcı bir eylem olabileceğinin bilincindeyiz. Fırçalama süreci algılarını değiştirmek için, eğlenceli ödevlerle onlara yardımcı olarak, bu sürecin eğlenceli olabileceğini gösterebiliriz. Bu nedenle çocuklara yönelik aktivite sayfasında, çocuklarımızdan diş fırçalamayla ilgili güzel bir an'ın resmini çizmelerini, bu an'ı yazarak anlatmalarını, videoya almalarını veya o an'ın fotoğrafını çekmelerini isteyerek, onlara yaratıcı alıştırmalar yaptırabiliriz.

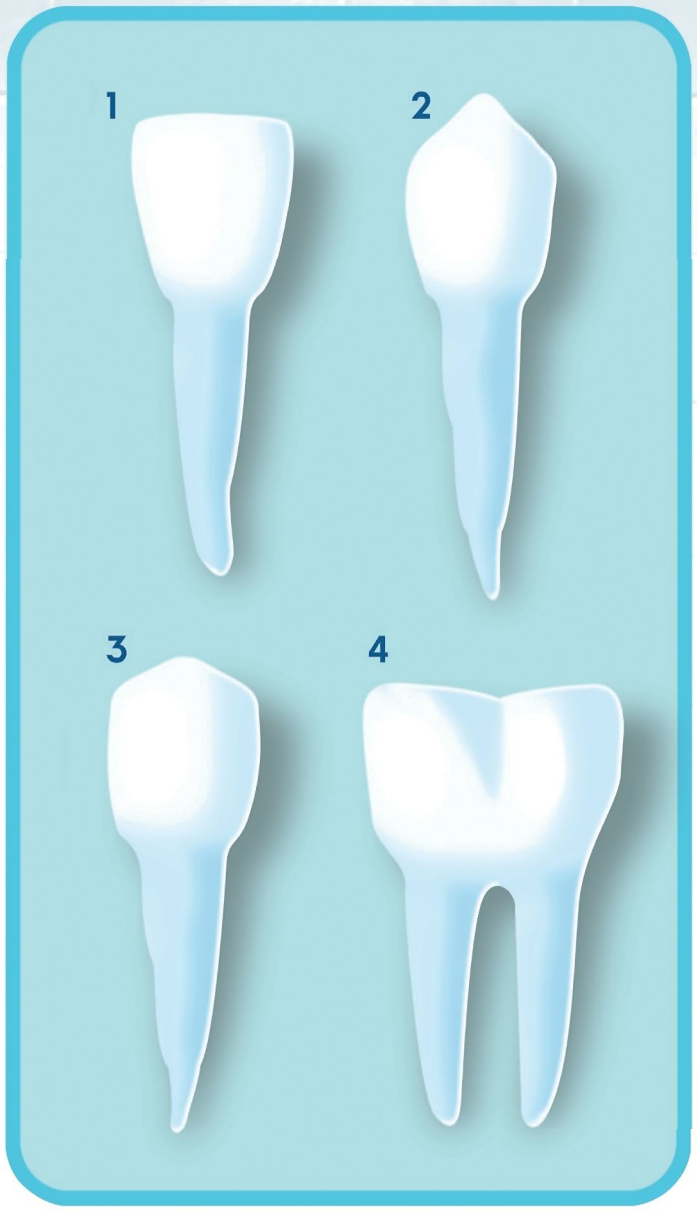
Signal®

fdi
FDI World Dental Federation

TDB
TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ

SABAH - AKŞAM
DİŞLERİMİ FIRÇALARIM

AĞZIMIZ, DİŞLERİMİZ VE GÖREVLERİ



Dişlerimiz kaç gruba ayrılır?

Kesici dişlerimiz: 4 tanesi üst, 4 tanesi alt çenemizde bulunur. Bunlar, süt dişleri düştükten sonra çıkan ilk kalıcı dişlerimizdir. Yediklerimizi kesmemize yarar.

Köpek dişlerimiz: 2 tanesi üst, 2 tanesi alt çenemizde bulunur. Yiyecekleri parçalar.

Küçük azı dişlerimiz: 4 tanesi üst, 4 tanesi alt çenemizde bulunur. 9 yaşımızdan itibaren çıkar ve yediklerimizi öğütmeye yararlar.

Büyük azı dişlerimiz; ılk azı dişlerimiz 6 yaşında, sonraki 4 tanesi 12 yaş civarında çıkar. 18 yaşından sonra da 4 tane yirmilik dişlerimiz çıkar. Bu dişler ağzımızın arka tarafında bulunurlar ve besinleri çiğnememize yarar.

Dişlerimiz ne işe yarar?

Dişlerimizin temel görevi yediğimiz yiyecekleri kesmek, parçalamak ve öğütmektir. Dişlerimiz tükürük yardımıyla yiyecekleri sindirime hazırlar.

Dişlerimiz aynı zamanda konuşmamıza da yardımcı olur. Sözcüklerin doğru ve net söylenmesini sağlar.

Dişlerimiz görünüşümüz ve gülüşümüzün güzel olması için de önemlidir.

Signal

fdi
FDI World Dental Federation

TDB
TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ



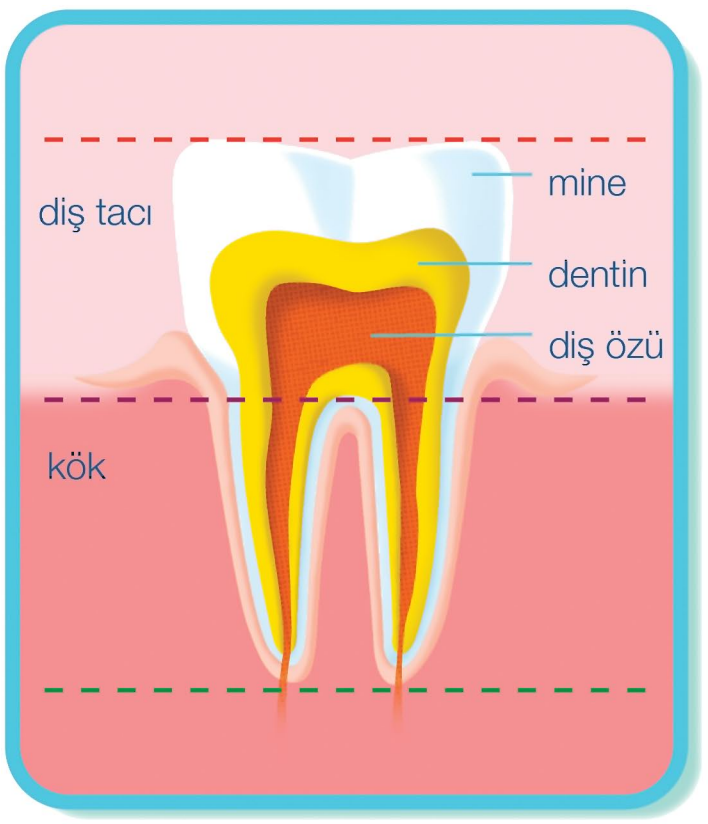
Dişlerimiz Canlıdır.

Dişlerimizin görünen bir taç kısmı ve dişimizi çeneye sabitleyen bir kök kısmı vardır. Dişlerimizin yapısı üç bölüme ayrılır:

- Mine, dişimizin ağzımızda görünen kısmını kaplayan en dış tabakadır. Temel olarak kalsiyum ve fosfattan oluşan, beyaz sert bir maddedir. Aynı zamanda yeryüzünde bulunan en sert doğal maddelerden biridir. Sıcak ve soğuk değişikliklerine dayanıklıdır.

- Dentin, dişimizin gövdesini oluşturur ve minenin hemen altında yer alır. Sarımsı renktedir ve mineye benzer yapıdadır. Mine tarafından korunur. Hassastır, çürük buraya ulaşırsa ağrıya neden olur.

- Diş özü, dişimizin canlı kısmını oluşturur ve tüm sinirler ile dişimizi besleyen kan damarları burada bulunur. Dentin tarafından korunur. Çürük buraya ulaşırsa iltihaplanma ve apseye neden olabilir.



Süt dişlerinden kalıcı dişlere

Hepimiz iki diş dönemi geçiririz: birincisi “süt dişleri” dönemi, ikincisi 6-18 yaşlarında görülen kalıcı dişlerimizin çıktığı “karışık dişlenme” dönemi.

Birinci Diş Dönemi (Süt Dişleri)

Süt dişlerimiz 20 tanedir. Kalıcı dişlerimizden daha küçüktür. 4 kesici diş, 2 köpek dişi ve 4 azı dişinden oluşur.

Dişlerimiz anne rahminde oluşmaya başlar ve ilk olarak 5-8 ay arasında çıkar. Normal şartlarda bu süt dişlerinin sonuncusu, 2-3 yaşındayken çıkar.

Karışık Dişlenme Dönemi

Süt dişlerimiz 6 yaş civarında düşmeye başlar:
- her çenedeki 4 süt kesici dişin yerini 4 kalıcı kesici diş,
- 2 süt köpek dişinin yerini 2 kalıcı köpek dişi,
- 4 azı dişinin yerini ise 4 kalıcı küçük azı dişi alır.

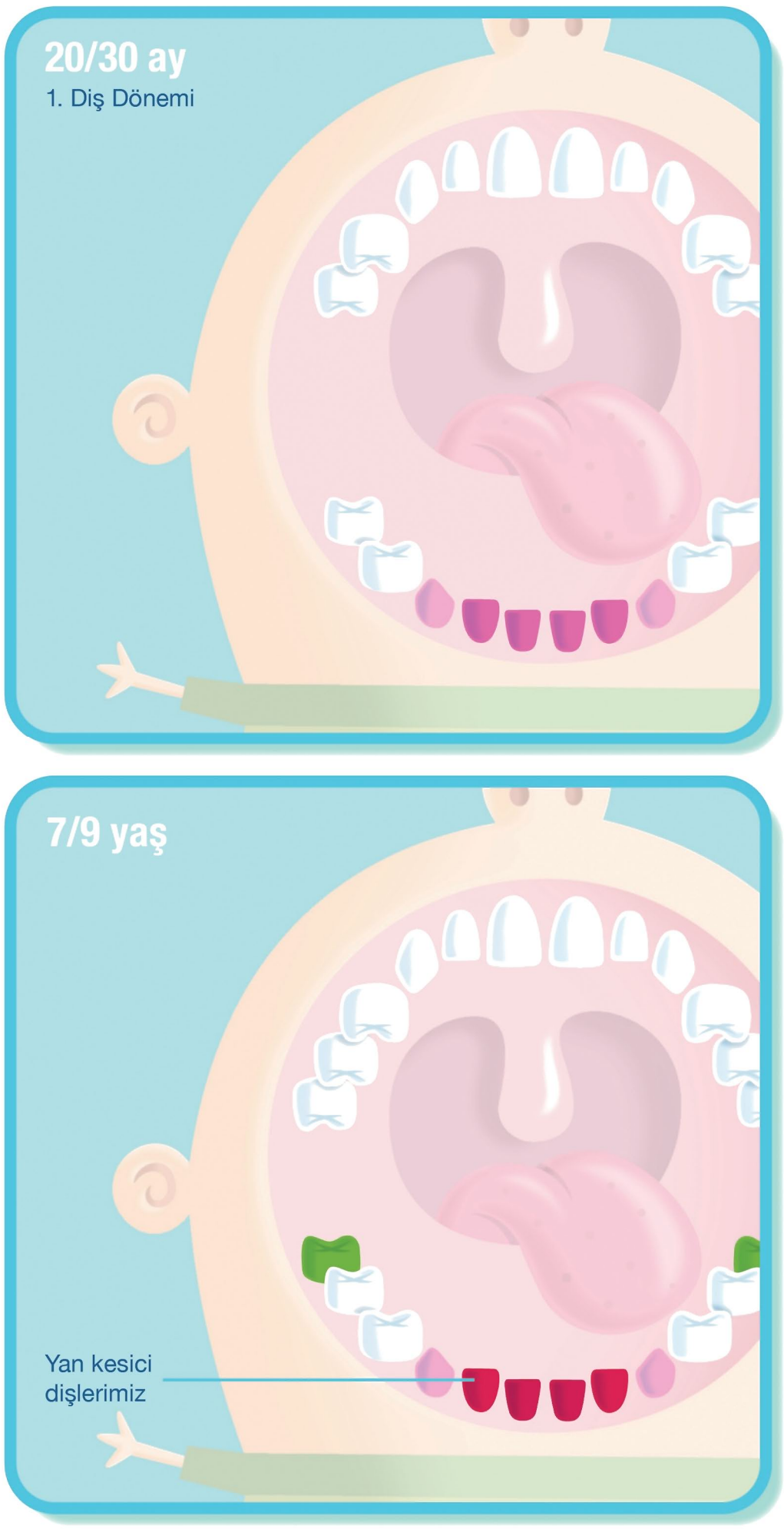
Bu dönemde, ağzımızın arka kısmında 4 adet ilk kalıcı azı dişimiz çıkar. Bunların süt dişi karşılığı bulunmaz.

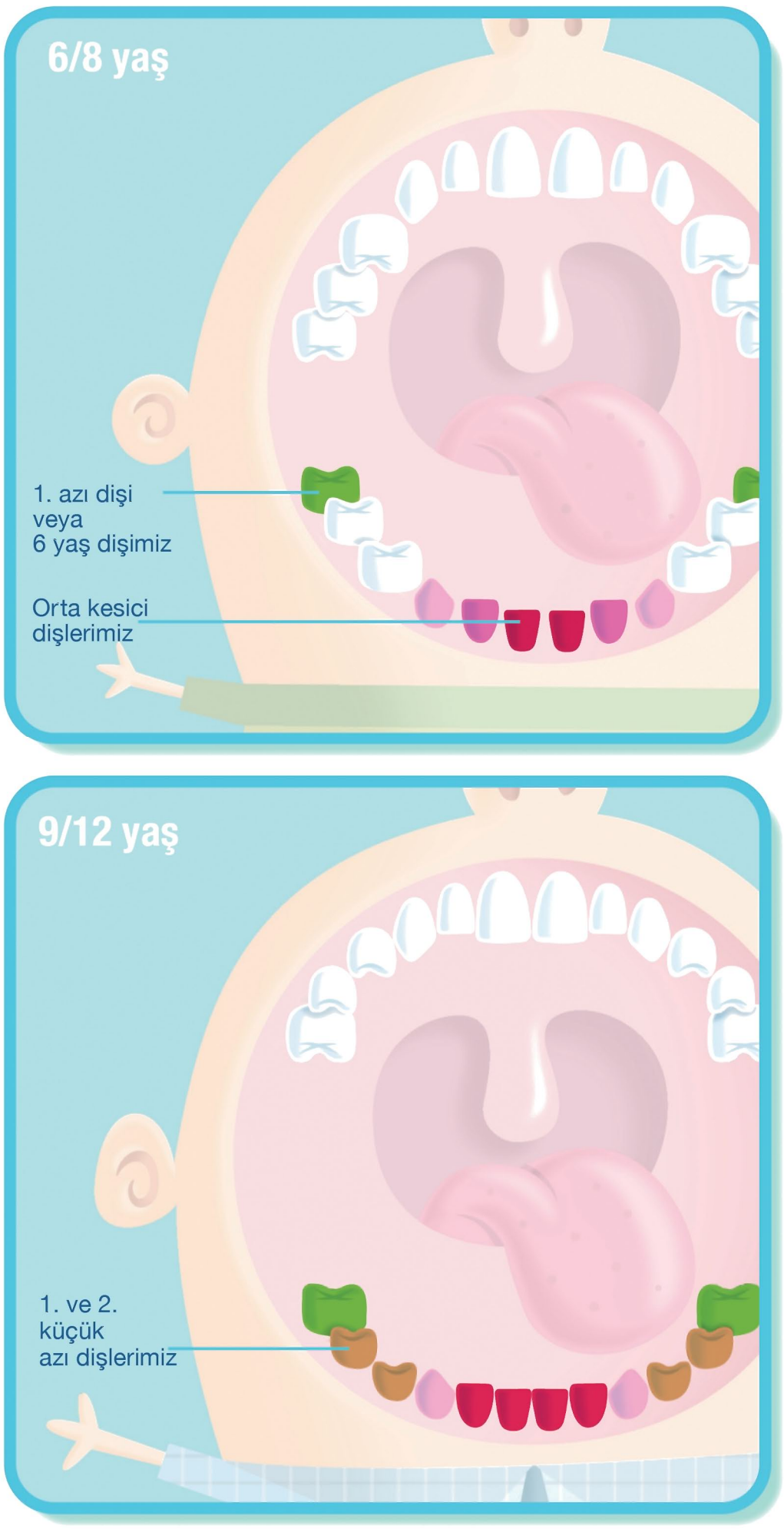
13 yaşımıza kadar ağzımızda süt dişimizin kalmamış olması ve ağzımızda 32 kalıcı dişten 28 tanesinin bulunması gerekir. Çıkacak olan son kalıcı dişlerimiz, 20 yaş dişleridir.

Signal

fdi FDI World Dental Federation

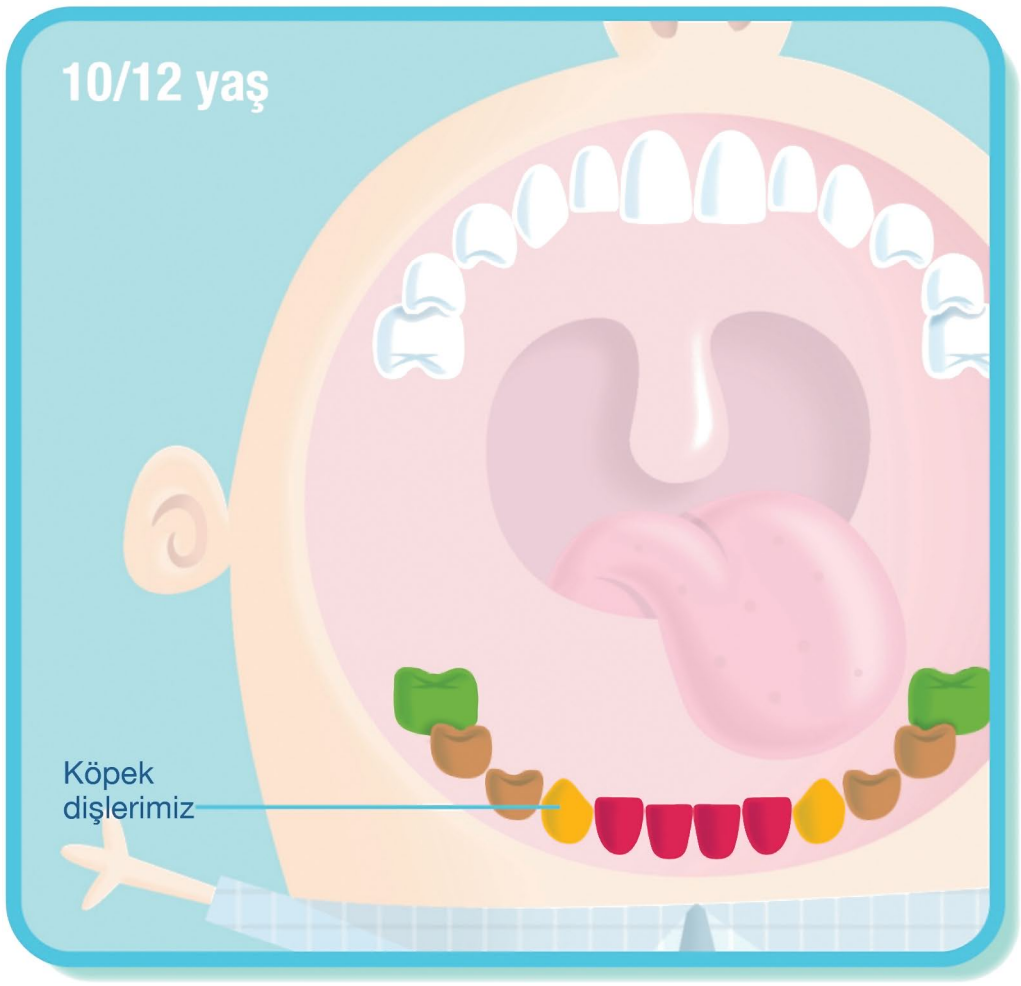
TDB TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ

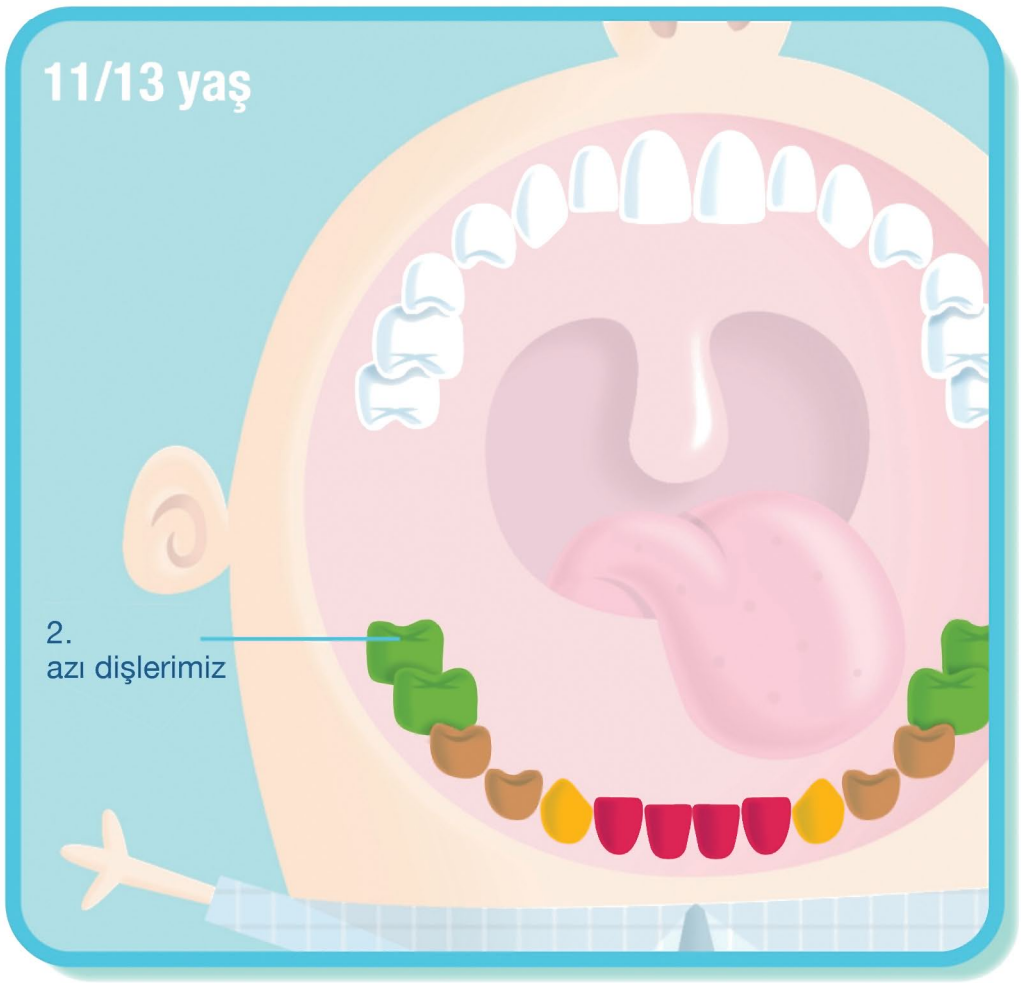

20/30 ay
1. Diş Dönemi


6/8 yaş
1. azı dişi
veya
6 yaş dişimiz
Orta kesici
dişlerimiz

7/9 yaş
Yan kesici
dişlerimiz

9/12 yaş
1. ve 2.
küçük
azı dişlerimiz


10/12 yaş
Köpek
dişlerimiz


11/13 yaş
2.
azı dişlerimiz

SABAH - AKŞAM
DİŞLERİMİ FIRÇALARIM



Süt dişlerimiz neden önemlidir?

Süt dişlerimizin çürümesi ve çekılmesinin sorun olmadığı yönündeki yaygın inanış doğru değildir. Süt dişlerimizin bazı önemli görevleri vardır:

- Süt dişlerimiz ısırma, çiğneme ve öğütme için birinci derecede önemlidir.
- Süt dişlerimiz kalıcı dişlerimize **rehberlik** eder. Kalıcı dişlerimizin geleceği uygun boşlukların oluşmasını sağlar. Süt dişlerimizi çürüme nedeniyle kaybedersek kalıcı dişlerimiz yanlış yerden çıkabilir veya başka dişler tarafından engellenebilir.
- Süt dişlerimiz, yüz ve çene kaslarımızın gelişmesini ve büyümesini etkiler.
- Süt dişlerimizdeki çürükler ve hastalıklar kolayca yeni çıkan kalıcı dişlerimize geçebilir. Süt azı dişlerimiz ağzımızda 8-10 yıl kaldığı için bu sürede çürüğü yanlardaki dişlerimize geçirebilir.
- Süt dişlerimizin köküne ulaşan bir iltihaplanma, hemen altındaki kalıcı dişlerimize de zarar verebilir.



Karışık dişlenme döneminde neden dikkatli olmalıyız?

6 yaşından itibaren süt dişlerimiz ve kalıcı dişlerimiz bir arada bulunur ve bu döneme karışık dişlenme dönemi denir:

- Bu dönemde yeni kalıcı dişlerimiz, gelişmesi tamamlanmadığından daha zayıf ve çürümeye karşı daha savunmasızdır. Bu nedenle ilk birkaç yıl çok önemlidir.
- 6 yaşında, yaşam boyu ağzımızda kalması gereken ilk kalıcı azı dişlerimiz ağzımızda yer alır. Bu dişlerin korunması gerekir.
- Süt dişlerimiz ile çıkmakta olan kalıcı dişlerimiz aynı hizada olamadığı için temizlenmeleri ve korunmaları zordur.

Signal

fdi FDI World Dental Federation

TDB TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ

AĞZIMIZDA NELER OLUYOR?

MİKROPLAR VE ÇÜRÜKLER



Mikropların Saldırısı!

Mikrop nedir? Göremediğimiz bir kavramı anlatmak oldukça zordur.

Mikrop kavramını hayata geçirmek için yapabileceğimiz birkaç yöntem var:

- Mikropların boyutunu diğer organizmalarla (çok küçük böcek, toz, tüy) karşılaştırmak için mikroskop kullanmak
- Büyük boyutlu mikroorganizmaları gösteren bir fotoğraf kullanmak
- Veya bunları gösteren boyalar kullanmak

Çocuklarımız için görmek inanmak demektir.



Çürükler nasıl oluşur?

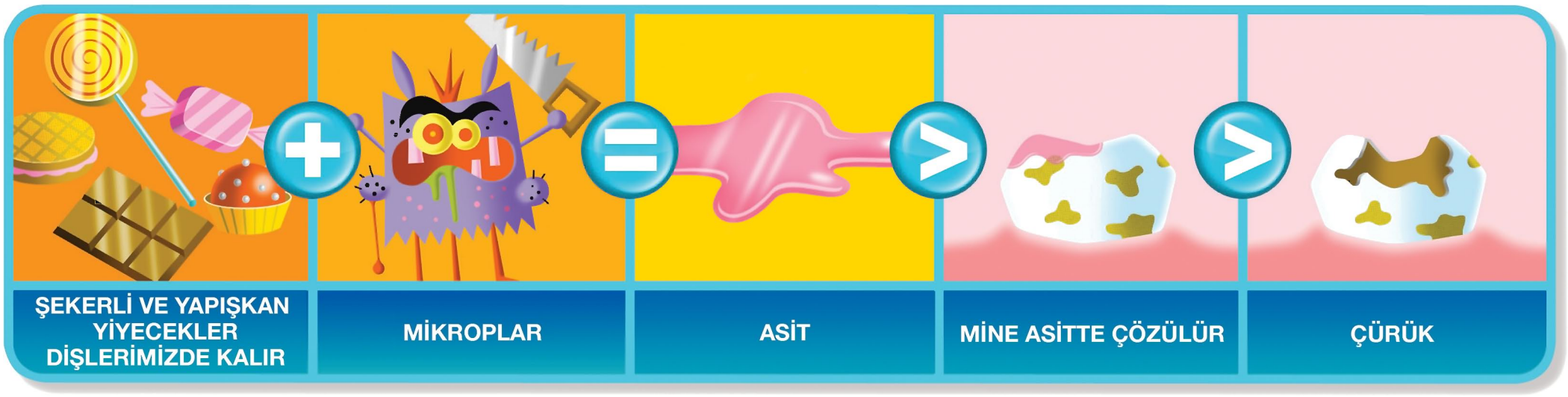
Diş çürüğü, yiyeceklerdeki şekerin dişlerimizdeki belirli mikroplar tarafından aside dönüştürülmesi sonucunda oluşur. Asit oluşumuna bağlı olarak dişlerimizde kalsiyum kaybı oluşur. Tükürük, ağız içinde doğal koruma sağlayarak, bir miktar kalsiyumun kaybını engelleyebilir. Bu nedenle çok erken aşamalarda çürük geri çevrilebilir. Ancak sık asit saldırıları mineyi, zararın kalıcı olmasına ve çürüğün oluşmasına yol açacak kadar zayıflatabilir.

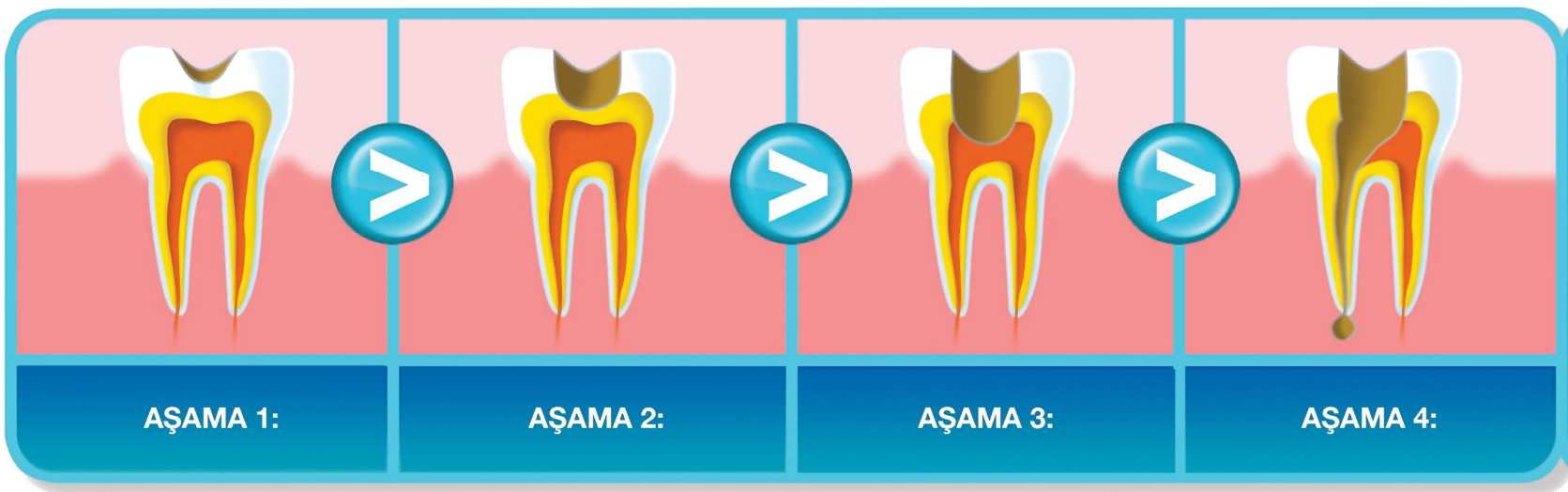
Çürük, mineden daha yumuşak olan dentine ilerlediğinde ağrıya neden olmaya başlar. Diş özüne ulaştığında ise apseye, iltihaplanmaya ve hatta diş kaybına yol açabilir.

Signal®

fdi FDI World Dental Federation

TDB TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ





AŞAMA 1: Mine saldırıya uğrar.

AŞAMA 2: Dentin etkilenir.

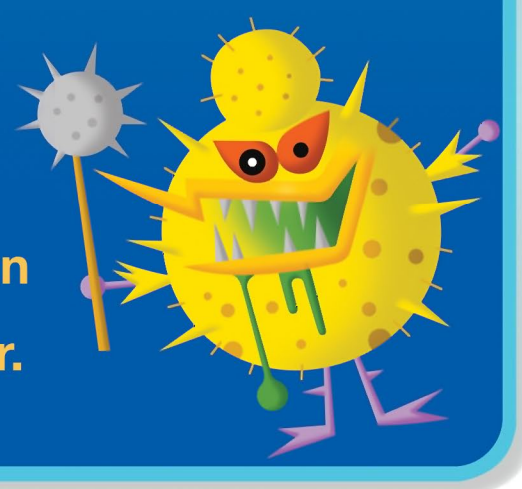
AŞAMA 3: Diş özü etkilenir, ağrı yoğundur.

AŞAMA 4: Çürük ilerleyerek, iltihaplanmaya neden olabilir.

Gece ağzımızda neler olur?



Geceleri ağzımızda daha az tükürük olduğundan dişlerimiz daha savunmasızdır. Bu nedenle dişlerimiz asit saldırısından daha az korunur.



Signal

fdi
FDI World Dental Federation

TDB
TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ

SABAH - AKŞAM
DİŞLERİMİ FIRÇALARIM

DİŞLERİMİZİ FLORİDLİ BİR DİŞ MACUNUYLA SABAH - AKŞAM FIRÇALAMALIYIZ





Çürüklerin önlenmesi: Dişlerimizi SABAH - AKŞAM floridli bir diş macunuyla fırçalamanın önemi

Dişhekimim, dişlerimi günde iki kez floridli bir diş macunuyla fırçalamanın, çürüklerin önlenmesine yardımcı olmak için yapabileceğim en önemli uygulama olduğunu söylüyor.

Signal®

fdi
FDI World Dental Federation

TDB
TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ

SABAH - AKŞAM
DİŞLERİMİ FIRÇALARIM



Florid, dişlerimizi korur ve güçlendirir.

Florid, diş çürümelerine karşı koruma sağlamak için diş macunlarına ilave edilir. İki görevi vardır:

- Küçük hasarların onarılması için, diş minesinin kalsiyum almasına yardımcı olur.
- Daha fazla kalsiyum kaybına engel olmak için, diş minesini güçlendirir.

Bu nedenle florid, mikroplardan gelen asit saldırılarına karşı çift yönlü etki gösterir.

Dişlerimizi fırçalamayı eğlenceli bir an'a dönüştürelim.

Çocuklarımızın SABAH-AKŞAM, özellikle de akşam yatmaya hazırlandıkları sırada dişlerini fırçalamalarını sağlamak zor olabilir. Bu süreci aileden biri ile paylaşabilecekleri eğlenceli bir süreç olarak görmelerini sağlayabiliriz. Öğrenci uygulamalarında bununla ilgili bazı öneriler bulabilirsiniz.

Signal®

fdi
FDI World Dental Federation

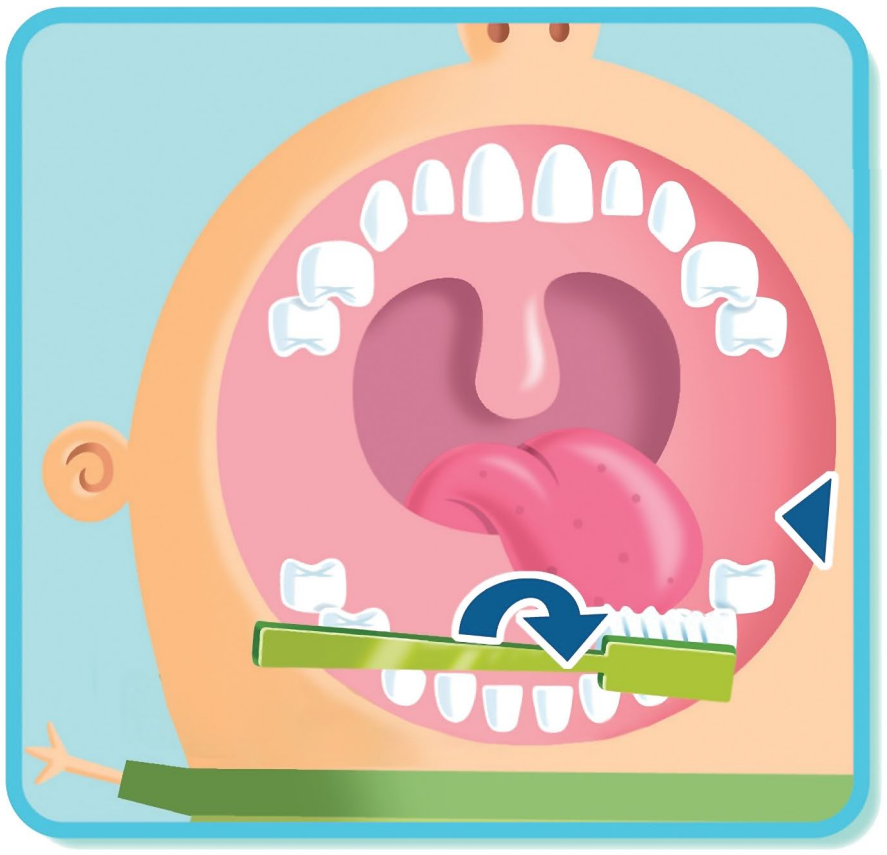
TDB
TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ

Diş Fırçalama Tekniği

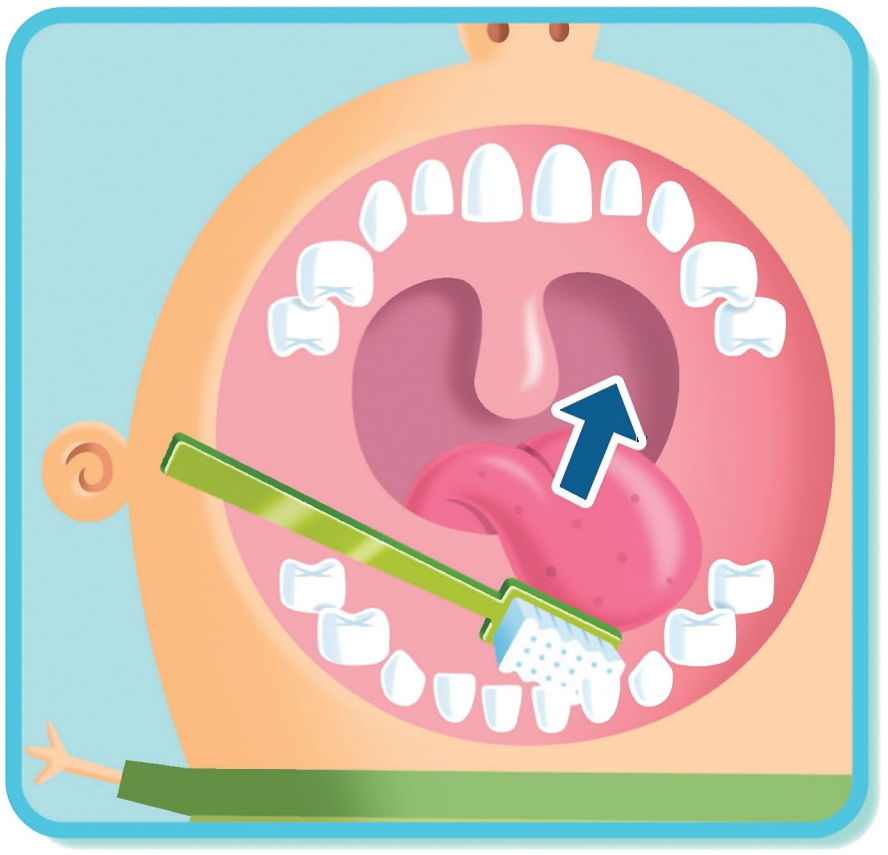
Çocuklarımıza dişlerini nasıl fırçalayacaklarını göstermemiz, SABAH-AKŞAM dişlerini fırçalamaları için çok önemlidir. Bu nedenle okulda diş fırçalama uygulaması yapabiliriz. Mümkün olmayan durumlarda ise fırçalama tekniğini bir model üzerinde gösterebiliriz.

Çocuklar İçin Önerdiğimiz Diş Fırçalama Tekniği

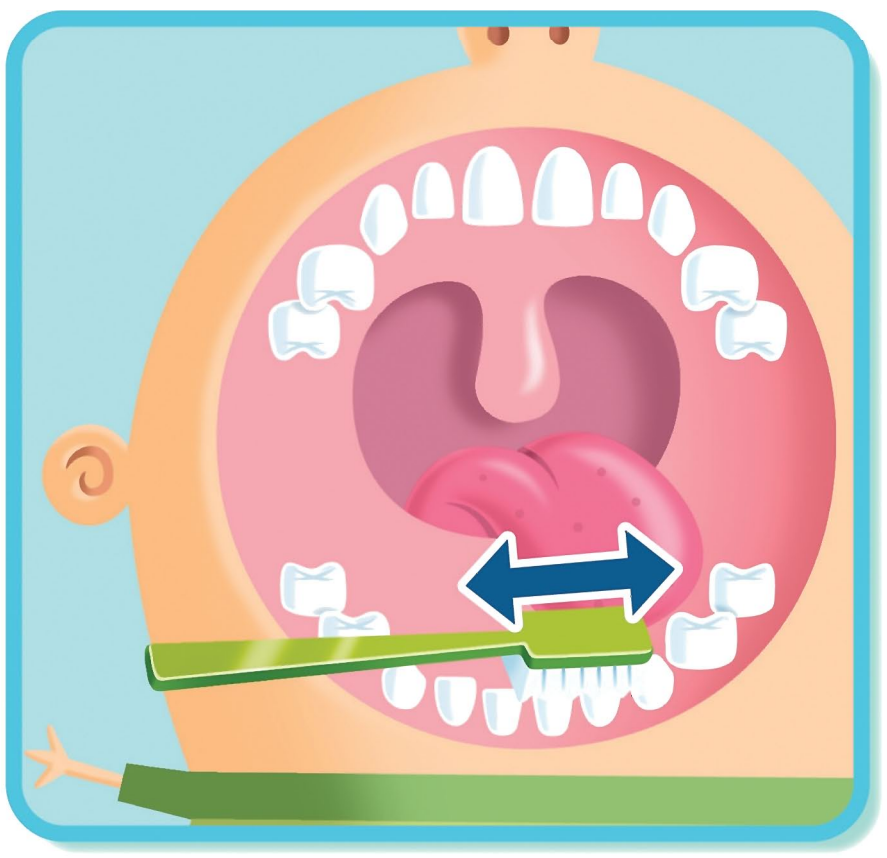
- Yumuşak veya orta sertlikte bir diş fırçası kullanmalıyız.
- Diş fırçamızı 3-6 ayda bir değiştirmeliyiz.
- 7 yaşından küçük çocuklarımızda floridli bir diş macununu nohut büyüklüğünde kullanmamız yeterlidir.



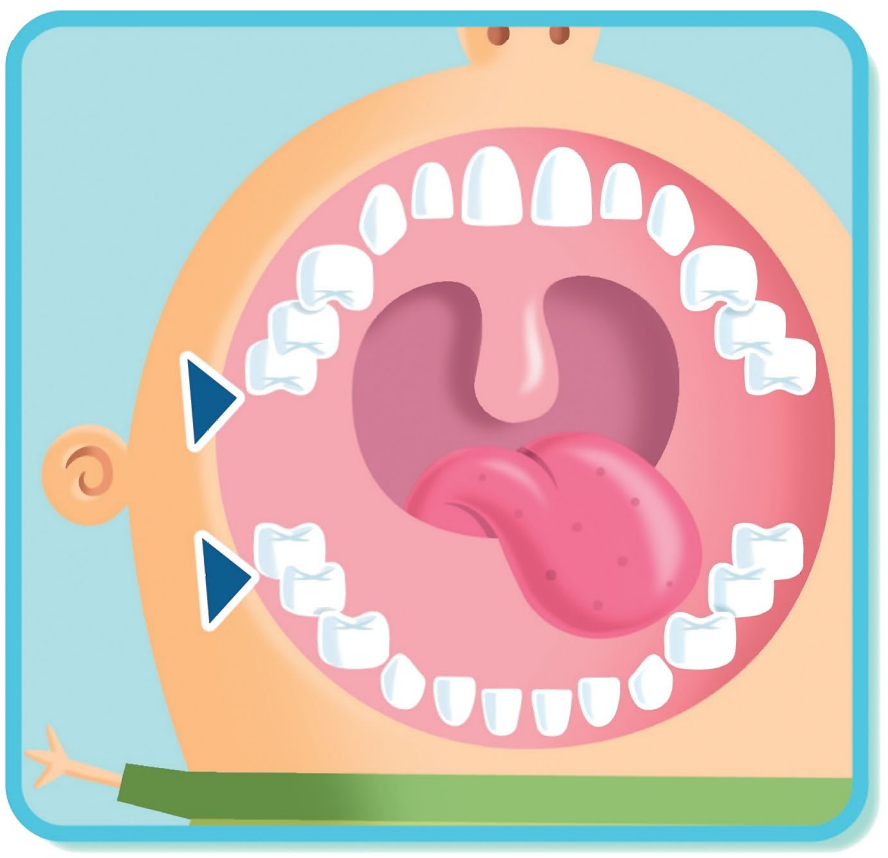
1 Arkadan başlayıp dişlerimizin dış (ön) yüzeylerinde her dişi tek tek dairesel hareketlerle fırçalamalıyız. Çok fazla güç uygulamadan dişleri ve dişetlerini fırçaladıktan sonra aynı işlemi üst dişler için yapmalıyız.



2 Şimdi, dişlerimizin arkasındaki iç yüzeyleri (dile daha yakın olan) fırçalamalıyız. Ağzımızın bir tarafından başlayıp diğer tarafa doğru yavaşça ilerlerken, hiçbir dişi atlamadığımızdan emin olmalıyız. Aynı işlemi üstteki ve alttaki dişlere de uygulamalıyız.



3 Daha sonra, hafifçe ileri ve geri hareket ederek önce alt dişlerimizi daha sonra da dişlerimizin çiğneme (yassı) yüzeylerini fırçalamalıyız.



4 Son olarak, ağzımızın arkasındaki dişlerimizi fırçalamalıyız.

Akşam dişlerimizi fırçalamanın önemi

Mikroplar gece uyumaz!

Uyurken, ağzımızdaki tükürük seviyesi düşer ve dişlerimiz asit saldırılarına karşı savunmasız kalır. Bu nedenle, uyumadan önce floridli diş macunuyla dişlerimizi fırçalamamız son derece önemlidir.



SABAH - AKŞAM
DİŞLERİMİ FIRÇALARIM

SABAHLARI EVDEN ÇIKMADAN ÖNCE

AKŞAMLARI YATMADAN ÖNCE



Signal

fdi
FDI World Dental Federation

TDB
TÜRK DİŞHEKİMLERİ BİRLİĞİ