



8. Anaokulunda çürükler, örneğin diş fırçaları birbirine değdiğinde veya çocuklar diş fırçalarını değiş tokuş yaptığında bulaşabilir mi?

Hayır. Çürük bulaşıcı bir hastalık değildir. **Ağız boşluğundaki bakteri mikro iklimi, tekil bakterilerin çocuk sağlığına herhangi bir etki veya risk oluşturmasını sağlar.** Bu etki, özellikle ilk yılın ikinci yarısından itibaren önem kazanmaktadır ve bu süre içinde her bebeğin ağız boşluğunu dokusal organ olarak giderek daha fazla kullandığı bir durumdur. Bu önemli gelişim aşamasında, çevresini keşfetmek için bebek erişilebilir tüm nesnelere ağzına koyar - bu nesnelere inceler ve böylece pürüzlü, pürüzsüz, soğuk, yapışkan, yumuşak gibi yüzey özelliklerini fark eder. Bu keşif yolu, çocukların kreşlerde veya anaokullarında daha önce belki de başka bir çocuğun incelediği oyuncak çatal bıçak takımı, blok ve küçük toplar gibi nesnelere de ağızlarına götürmeleri anlamına gelir.

Yaşamın ilk yıllarının sonlarına doğru bu ağız yoluyla keşif azalır. Ancak, çocuk oyunlarında beş yaşına kadar yemek yemek, hijyen gibi günlük faaliyetleri taklit eder ve bunun için aynı zamanda oyuncaklar, taraklar, fırçalar, giysiler gibi nesnelere de kullanır. Bu eylemler ve her yerde bulunan damlacık enfeksiyonu, çocuk gündüz bakım kuruluşlarında bulaşıcı hastalıkların ve bitlerin bulaşma yollarıdır. **Değiştirilmiş veya karışmış diş fırçaları ile çürükler bulaşmaz** (karşılaştırın: www.RKI.de).

9. Diş fırçaları nasıl saklanmalıdır ve hangi sıklıkta değiştirilmelidir?

Her çocuğun kendi diş fırçası ve kendine özel kabı veya saklama yeri vardır. Diş fırçalamadan sonra fırçaların iyice akan suyun altında durulanmaları gereklidir. Baş kısımları yukarı doğru dik duracak şekilde oda sıcaklığında saklanmaları gerekir. Diş fırçaları en geç üç ay sonra değiştirilmelidir. Örneğin her Cuma



günü gibi belirli aralıklarla, diş fırçaları bulaşık makinesinde 60°C'de yıkanabilir. **Yapılan çok sayıda çalışma, tehlikeli patojenlerin diş fırçalarının karışması veya diş fırçalarıyla temas nedeniyle bulaştırılması için normalde olası bir tehlikenin olmadığı sonucuna varmıştır** (karşılaştırın: www.RKI.de).

10. Diş fırçalama sistematığı KAI

İlk dişten itibaren diş sağlığına uygun bir beslenmede bile diş plaklarının düzenli olarak temizlenmesi gereklidir. Süt dişlerinin tamamı için temizlik 2 ila 3 dakika sürer. Sabahları (ve tercihen aynı zamanda öğlenleri) çocuğunuz yemekten sonra dişlerini kendi kendine fırçalama "alıştırması" yapılmalıdır.

3. yaş gününden sonra çocuğunuz ile "KAI" diş fırçalama sistematığı için alıştırma yapmaya başlayın:
K = Çiğneme yüzeyleri (Kauflächen) **A** = Dış yüzeyler (Außenflächen)
I = İç yüzeyler (Innenflächen)

Bu basit fırçalama tekniği çocuklar için özel olarak geliştirilmiştir. Sistematığın ritüelleştirilmesi ve çiğneme yüzeyleri ile dış yüzeylerin hafif farkı, öğrenme sürecini desteklemektedir. İnce motor becerilerinin yaşla bağlantılı becerileri, çiğneme yüzeylerinde (yaklaşık 3 yaşa kadar) ilk olarak sadece "ovma" ve daha sonra dış yüzeylerde (yaklaşık 5 yaşa kadar) daire çizmeye olanak tanır. Okul başlangıcına kadar birçok çocuk KAI diş fırçalama sistematığında çok iyi ustalaşır. Bu tekniğin aynı zamanda profilaksi uzman personelinin çocuk gündüz bakım kuruluşlarındaki ziyaretlerinde de alıştırması yapılır.

- **Azı dişlerinin çiğneme yüzeylerini ileri geri fırçalayın. Daha sonra dişleri sıkın ve**
- **En arka sağ dış yüzeyden başlayarak sola doğru arkada "daireler çizin".**
- **İç yüzeylerde diş fırçasını diş etlerine yerleştirin ve oradan bilekten dönme hareketi ile yukarıya doğru dişleri "süpürün".**

Etkili bir diş temizliği sistematığının öğrenilmesi, ilkokul yaşına kadar sürer. Çocuğunuz el yazısını akıcı bir şekilde yazabildiğinde, ince motor becerileri, yetişkinlerin artık her gün tekrar fırçalamasına gerek kalmayacak şekilde gelişir. Bu nedenle tercihen akşamları çocuğunuzun dişlerini her tarafından iyice fırçalamanız kesinlikle gereklidir, çünkü geceleri tükürük salgısı azdır.

Çocuklar için KAI tekniği ve doğru diş fırçalama hakkında açıklama videoları için sonraki sütündeki QR kodlarını izleyin:

Yakınızdaki ilgili kişi:

Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V. (Baden Württemberg Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi)

Heßbrühlstraße 7
70565 Stuttgart
Tel.: 0711/222 966-17
E-Posta: info@lagz-bw.de
İnternet: www.lagz-bw.de

www.lagz-bw.de

Yayınevi: Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit (Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi)
Baden-Württemberg e.V.
Redaksiyon: Hendrik Krusch, LAGZ-Danışmanlık Komitesi
Tasarım: Armin Fischer, Bruno Hentschel
Şu tarih itibarıyla: Şubat, 2022
Yazar: Prof. Dr. Christina Jasmund
Fotoğraf kredileri: Adobe Stock (galitskaya, Pavla Zakova, flucas, kolyadzinskaya, stopabox, Oksana Kuzmina, RioPatuca Resimleri)
Video bağlantıları: çalışma grubunun izniyle
Diş sağlığı Westfalen-Lippe



Video bağlantısı:
KAI ile
diş fırçalama



Video bağlantısı:
Ebeveynler çocuklarının dişlerini fırçalıyor



Sık sorulan sorular - 0 ila 6 yaş arası çocuklar için diş sağlığını teşvik amacıyla

Ebeveynler ve uzman personel için sıkça sorulan sorular



Landesarbeitsgemeinschaft
für Zahngesundheit
Baden-Württemberg e.V.



1. Neden sağlıklı süt dişleri önemlidir?

Dişler önemli çiğneme aletleridir. Süt dişleri kalıcı dişler için yer tutucudur. Çene ve diş konumu kişinin dış görünümünü etkiler. Yüz kaslarının gelişimi, başka şeylerin yanı sıra gıda alımı ve yutma ile çiğneme nedeniyle etkilenen dilin doğru konumu, bir çocuğun dil gelişimi ve böylece sosyal entegrasyonu üzerinde etki sahibidir. **Sağlıklı dişler ve işlevsel bir diş yapısı, kişinin kendini iyi hissetmesini destekler**, kendine güvenini ve dışarıya karşı pozitif yansımaları artırır.

2. Günlük olarak diş fırçalama neden sağlıklı dişler için bu kadar önemlidir?

Motor becerileri öğrenme, kendi kendini motive eden taklit ile başlayan uzun bir süreçtir. Tekrarlanan alıştırmalar motor becerilerini geliştirir. Bunlar yalnızca eylemin otomasyonu ile tamamlanır. **Yaşamın ilk altı yılı motor becerileri öğrenme için altın yıllar olarak sayılır.** Çocuklar merdivenleri tırmanmayı, bağcıklarını bağlamayı, bisiklet sürmeyi, yüzmeyi ve daha birçok şeyi eğlenerek öğrenir. Bunun için, ustalaşana kadar eylem akışlarını birçok kez tekrarlamalıdır.

Diş fırçalama alıştırmaları, tuvaletten sonra elleri yıkamak gibi yemeklerden sonra günde iki kez ritüel olarak yapıldığında başarılı olur. **Çocuklar uzun bir süre için rol modelinin günlük tekrarı ve anne babalarının yardımına ihtiyaç duyarlar.** Yaptıkları eylemler için takdir edilmeleri ve övgü duymaları gerekir. Gösterdikleri çaba buna değerlidir. Sağlıklı ve güzel dişlere sahip olmak çocuklar açısından doğrudan bir ödül olarak kabul edilmez fakat babadan, anneden veya bakıcıdan alınan övgü kesinlikle bir ödüldür.

3. Çocuklar diş fırçalamayı nasıl öğreniyor?

En yakınlarındaki kişilerle kurulan bağ, erken çocuk öğrenme süreçleri için çok önemlidir. Çocuklar, bu en yakınındaki kişilerin hareketlerini ve eylemlerini taklit etmek ister. Küçük çocuk "yabancılar"dan değil, kendisi için önemli olan yakınlarından öğrenir. **Sevdiği kişilerin yapabildiklerini ve yaptıklarını çocuklar da yapabilmek ve yapmak ister.** Gülümsemeyi başarıyla taklit ediyorlar.

Başta ses çıkarmaya, daha sonra alkışlama ve el sallama gibi kelimeler ve hareketler yapmaya çalışıyorlar. Küçükler olumlu geri bildirim alırsa bu davranışı pekiştirir. Daha sonra çocuklar bu şekilde günlük süreçleri öğrenirler. Ebeveynlerini ve kardeşlerini banyoda gözlemlediklerinde, örneğin saçlarını taramak, ellerini yıkamak ve dişlerini fırçalamak gibi hareketlerini de taklit ederler. Çocuklar için öğrenmenin en kolay yolu taklit etmektir, yani anne, baba veya eğitmen ile aynı anda hareketleri yapmak ve onlar tarafından tercihen her gün takdir görenek teşvik edilmektedir.

Bu sırada küçük çocuklarda diş fırçalama tekniğine değil, ritüele odaklanılmalıdır.

Çocukların dişlerini sağlıklı tutmak için ilk süt dişinden itibaren günde iki kez fırçalanmaları gerekir. Çocuklar baştan itibaren bunu kendileri yapmalıdır. Ebeveynler çocukların dişlerini "tekrar fırçalamalı", bu da özellikle akşamları iyice ayrıntılı yapılmalıdır, çünkü dişlerin geceleri çürüme olasılığı çok daha yüksektir.

Üçüncü doğum gününden itibaren özel bir diş fırçası sistemi uygulanmaya başlanmalıdır. Diş profilaksi uzmanları, düzenli olarak çocuk gündüz bakım kuruluşlarına gelir ve çocuklara ve eğitmenlere doğru diş fırçalama tekniğini gösterirler. Aynı zamanda ebeveynleri ve pedagojik uzmanları da çocukları bu konuda nasıl destekleyecekleri konusunda bilgilendirirler.

4. Çocuklar dişlerini fırçalarken ebeveynler ne yapmalıdır?

Ebeveynler, küçük çocuklar için en önemli rol modelleridir. Sağlıklı ilgili tercihler ve daha sonraki yaşamlarındaki ilgili davranışlar için belirleyicidir. **Bu nedenle, çocuklarla aynı anda kendi dişlerini fırçalamaları çok mantıklı olur.** O zaman çocuklar bu süreci görebilir ve taklit edebilir. Sevilen anne babanın varlığı ve olumlu geri bildirim, çocuğunuzu belirgin bir şekilde motive eder ve fırçalama süresini uzatır; sizin takdiriniz için büyük çaba gösterir.

5. Çocuk gündüz bakım kuruluşlarında günlük diş fırçalama neden önemlidir?

Motor öğrenme süreci ve ritüelleşme için, anaokullarında günlük olarak birlikte diş fırçalamaları çok mantıklıdır – **bu ritüel aracılığıyla çocukta bir alışkanlık oluşumu gerçekleşir.** Erken yaşta kazanılan davranışların nispeten istikrarlı kaldığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır¹. Özellikle yaşamın ilk yıllarında, çocuklara yönelik alışkanlıklar/ritüeller günlük yaşamdaki akışların anlaşılmasını destekler.



1 karşılaştırın Wigen, T.I./ Wang, N.J. (2014); Norveçli anne-çocuk özellikli gruplar çalışması. Bilimsel Bilgi Hizmeti. Ağız hijyeni ve beslenme davranışı hakkında bilgiler. Yıl 38: Sayı 5/2014



6. Çocukların dişlerini fırçalamak pedagojik uzmanların görevi midir?

Diş bakımı için sorumluluk temel olarak ebeveynlere aittir. Pedagojik uzmanların, sağlıklı gelişimin teşvik edilmesi ile ilgili eğitim ve öğretim görevleri vardır. **Günlük yaşama entegre sağlık teşviki, örneğin sağlıklı beslenme projeleri aracılığıyla**, günlük diş fırçalamanın ritüelleşmesi ve ağız sağlığının teşvik edilmesi için gelişime yönelik bilgi aktarımı yoluyla, önemli bir eğitim hedefi olarak uygulanmalıdır. Profilaksi uzmanlarının düzenli ziyaretleri, hem doğru diş temizleme tekniğinin öğrenilmesini hem de pedagojik uzmanların ebeveynlere konuya ilgili tavsiye verebilmesini destekler.

7. Çürük nasıl oluşur?

Ağız boşluğunun 500'den fazla farklı mikroorganizma türüyle bakteriyel yerleşimi, her çocuğun yaşamının ilk aylarında doğumdan hemen sonra gerçekleşir. Bu tamamen doğal bir süreçtir. **Yerleşim aşaması halihazırda ilk diş çıkarmadan önce gerçekleşir.** Bakteriler hemen çürüğe neden olmaz. Sağlıklı temel koşullarda, hiçbir bakteri türünün zarara yol açmaması için ağızdaki farklı bakteri türlerinin doğal bir dengesi vardır. Ağız boşluğunun bakteriyel yerleşimi aynı zamanda dişler çıktıktan sonra bir biyofilm (plak) olarak ağızda bulunan tüm dişleri çevreler ve her zaman çürük bakterileri de içerir..

Örneğin ağız hijyeni eksikliği ve yanlış beslenme alışkanlıkları nedeniyle temel koşullar değişirse denge de değişir.

Bakteriler şekerin fermantasyonu aracılığıyla oluşan asitlerle diş minelerine saldırır. Çürük bakterileri şekerle beslenir ve bu sırada başka şeylerin yanı sıra laktik asit gibi atık ürünler üretir. Asit dişi tahrip eder. Sık sık şeker alımı, çürük patojenlerinin aşırı çoğalmasına neden olur. Ne kadar çok yiyecek alınır ve ağızda ne kadar çok yiyecek artığı kalırsa, o kadar çok asit üretilebilir. **Ağız boşluğu, kısa rahatsızlıkları başarıyla telafi edebilen**, ancak sık veya kalıcı asit saldırılarıyla dengeden çıkan bir ekosistemdir. Daha sonra ise çocukta fark etmeden ve ilk başta acısız olarak diş çürüğü oluşur.

