

# 4

## » Çocuğunuz için sağlıklı dişler



Hasta bilgilendirme >> Diş hekimliği hizmetleri ulusal birliği KZBV

**KZBV**



## Sevgili Ebeveynler,

Sağlıklı ve mutlu bir hayat için çocuklarımıza her şeyin en iyisini vermek isteriz. Sağlıklı dişlerle sürdürülen bir hayatın temeli bebeklik ve küçük yaşlarda atıldığından, çocukların sağlıklı ve güzel dişlere sahip olması için birçok şey yapılabilir. Ebeveynler olarak uzmanların bazı tavsiyelerine ve en baştan itibaren çocuklarınızın dengeli beslenmesine ve iyi bir ağız hijyenine dikkat ederseniz önemli bir katkı sağlamış olursunuz.

Çocuklarınızın sağlıklı dişleri için evde uyguladıklarınız, çocuğun dişleri için diş hekimi muayenehanesinde yapılan muayenelerle, bilgilendirme ve koruyucu önlemlerle etkili şekilde tamamlanabilir. Genel olarak sağlık sigortası bu tür masrafları karşıladığından bu imkanlardan faydalanmanızı öneririz. Hayata iyi bir başlangıç yapmak için hep birlikte diş çürüklerini önleyebilir ve çocuklarınızın ışıldayan gülümsemesini koruyabiliriz.

Diş  
hekimleriniz



## İlk süt dişinden itibaren diş oluşumu

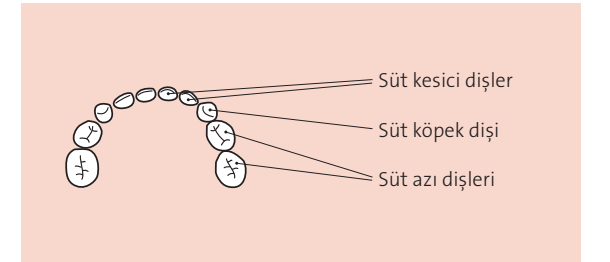
### Çocuk ve yetişkin diş yapısı

İnsan, yaşamı boyunca iki doğal diş takımına sahiptir: süt dişleri ve daha sonraki kalıcı dişler. Her ikisi doğum öncesinde çene kemiğinde oluşmuştur. En son kalıcı yirmilik diş çıkana kadar ise yaklaşık yirmi yıl geçer.

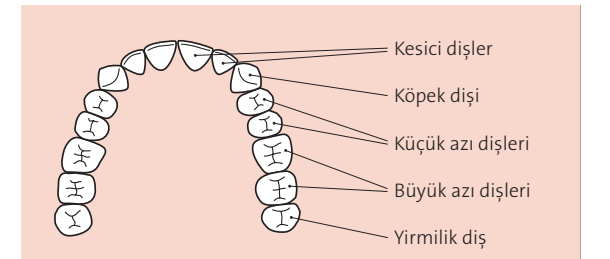
Çocukların diş takımı 20 dişten oluşur; üst ve alt çenenin her birinde 10 diş bulunur. Çocuğun üst ve alt çenesinin her birinde 4 adet süt kesici diş, 2 adet süt köpek dişi ve 4 adet süt azı dişi (süt molar diş olarak da bilinir) sürer.

Tüm yirmilik dişler mevcut ise bir yetişkinin diş takımı 32 dişten oluşur; üst ve alt çenenin her birinde 16 diş bulunur.

#### Bir çocuğun tüm dişlerinin tamamlanmış olduğu bir üst çene



#### Bir yetişkinin tüm dişlerinin tamamlanmış olduğu bir üst çene



## Diş sürmesi ve diş değişimi

İlk süt dişleri bebek yaklaşık altı aylık olduğunda belirir. Genel olarak ilk önce alt çenedeki ön kesici dişler çıkar ve daha sonra üst çenedekiler belirir. Kısa süre sonra yan kesici dişler belirir. Yaklaşık bir yıl sonra köpek dişleri ve ilk azı dişleri de görünür. İki ile üç yaş arasında ise genel olarak süt dişleri takımı tamamlanır.

Altı yaş itibarıyla ilk büyük azı dişinin çıkmasıyla kalıcı dişler sürmeye başlar. İlk azı dişleri süt azı dişlerinin arkasında çıktığından ve yerine herhangi bir süt dişi düşmediğinden çoğu zaman bu olay fark edilmez. Asıl diş değişimi aşağı

yukarı aynı zamanda başlar: Yavaş yavaş süt dişlerinin kökleri erir, süt dişleri düşer ve yerlerine kalıcı dişler çıkar. Çocuk, yaklaşık on bir yaşındayken genelde tüm süt dişlerini kaybetmiş olur. Ancak bunun ardından ikinci büyük azı dişleri çıkar. Yetişkin döneminde çıkan yirmilik dişler son dişlerdir. Ancak bunlar bazı insanlarda bulunmamaktadır.

Dişlerin sürmeye başladığı tam zamanı veya dişlerin çıkma sırası kişiye göre değişebilir. Bu nedenle küçük çocukların geç diş çıkarması veya diş çıkarken sırasının farklı olması tedirgin olmayı gerektirmez.

Yaşam dilimi	Yaş yakl.	Hangi diş sürüyor?
		<b>Süt dişleri</b>
<b>Bebek/küçük çocuk</b>	6 aydan itibaren	Ön süt kesici dişler
	9 ay	Yan süt kesici dişler
	18 ay	İlk süt azı dişi
	18 - 24 ay	Süt köpek dişleri
	2,5 yaş	İkinci süt azı dişi
	3 yaş	Süt dişleri komple görülür
		<b>Kalıcı dişler</b>
<b>Çocuk</b>	6 yaştan itibaren	İlk büyük azı dişi, alt çenede ön kesici dişler
	7 yaş	Üst çenede ön kesici dişler
	8 yaş	Yan kesici dişler
	9 yaş	Köpek dişi ve alt çenede ilk küçük azı dişi
	10 yaş	Üst çenede ilk küçük azı dişi
<b>Gençler</b>	11 yaş	Üst çenede köpek dişi ve ikinci küçük azı dişi, alt çenede ikinci küçük azı dişi
	12 yaş	İkinci büyük azı dişleri
	15 yaş	Kalıcı dişler komple görünür
<b>Yetişkin</b>	18-25 yaş, daha sonra da mümkün	Yirmilik dişler

## Süt dişleri için tehlikeler

Süt dişlerinin önemli fonksiyonları vardır: Bir yandan çocuk bunlarla sert besinleri koparıp çiğneyebilir. Diğer yandan bu dişler, damak ve dil ile birlikte net bir telaffuz sağlar. Ayrıca bunlar kalıcı dişler için yer tutucudur; bir süt dişi erken

düşerse, sonra çıkan diş genel olarak yamuk çıkar. Bu nedenle süt dişlerini sağlıklı tutmak çok önemlidir. En büyük tehlike diş çürümesidir. Ancak çene ve dişlerde uyumsuzluk olması da çocuk dişleri takımının gelişimini etkileyebilir.

### Diş çürümesi

Diş çürümesi, yani "dişteki delik" bakterilerin metabolizmasından oluşan bir hastalıktır. Ağız boşluğundaki belirli bakteri türleri yapışkan bir madde oluşturur ve plak veya biyolojik film olarak da adlandırılan bir tabaka şeklinde dişlere yapışır. Bu tabaka düzenli olarak giderilmezse, bakteriler hızlı bir şekilde çoğalabilir. Bu bakteriler yemek artıklarından beslenir ve içerisinde bulunan çeşitli şeker türlerini asitlere dönüştürürler. Bu asitler dişlerin dış katmanını oluşturan diş minesinin kirecini alır ve dişi gözenekli duruma getirir. Böylece bakteriler dişin daha derinine nüfuz edip ona zarar verebilir.

Süt dişleri kalıcı dişlerden çok daha ince bir diş minesine sahiptir, bu nedenle diş çürümesine daha yatkındır. Ağız boşluğunun çürümelere karşı doğal bir savunması vardır: Tükürük.

Diş minesini sürekli sertleştirir ve küçük hasarları onarabilir. Ancak çok sık ve aşırı şeker tüketiliyorsa, ayrıca diş minesini asit tahribine uzun süre maruz kalıyorsa tükürük, diş minesini korumak amacıyla yeterli olmaz ve koruma fonksiyonunu yerine getiremez. Böylece diş çürümesi oluşur.

#### Kalıcı dişler için tehlike!

Süt dişlerinde diş çürümesi meydana gelir ve zamanında tedavi edilmezse, daha sonra çıkan dişler için de yüksek çürüme riski bulunur. Sebebi: Bakteriler, dişler tamamen çıkmadan da onlara zarar verebilir.

### Diş ve çenedeki uyumsuzluklar

Dişler veya çenedeki uyumsuzluklar sadece estetik bir sorun değildir. Ayrıca çiğnemeyi ve ısırarak koparmayı zorlaştırabilir, telaffuzu etkileyebilir ve diş çürümesinin meydana gelme riskini artırabilirler. Uyumsuzluklar kalıtım veya doğuştan meydana gelmiş olabilir, ancak sıkça diğer sebepleri de vardır:

Baş parmak, parmak, emzik veya diğer "sevilen" nesnelere aşırı emmek küçük çocuklarda iki yaşından itibaren çenede deformasyonlara neden olabilir. Ayrıca durmadan dudaklarını ısırarak veya burun yerine ağızdan nefes alıp vermek de çene gelişimine olumsuz şekilde etki edebilir.



## Evde alınabilen önlemler

Dişleri bir ömür boyu sağlıklı tutmak için baştan doğru önlemi almak en iyi ön koşuldur. İlk yaşlarda ebeveynler çocuklarının diş bakımından sorumludur. Zamanla çocuklar dişlerini kendileri

fırçalamayı öğrenir. Bunun için doğru diş bakım ürünlerine ve bakımın iyi öğretilmesine ihtiyaç duyarlar. Florür ve çocuğun dengeli beslenmesi de diş çürümesini önlemeye yardımcı olur.

### Bebeklerde ve 3 yaş altı küçük çocuklarda diş bakımı

İlk dişler çıktı mı? Bundan böyle dişleri günde iki kez yumuşak, önceden ıslatılmış ve üzerinde pirinç büyüklüğünde çocuklar için diş macunu bulunan bir çocuk diş fırçası ile dikkatlice fırçalamak gerekiyor. Titiz bir diş temizliği bu yaşlarda biraz zordur. Ancak bebek dişlerinin temizliği örneğin bir parça havuç gibi sert, şekersiz besin çiğnendiğinde des-

teklebilir. En geç ikinci doğum gününden itibaren diş bakımı sabah kahvaltıdan sonra ve akşam yatmadan önce olacak şekilde günlük rutine dahil olmalıdır. Başlangıçta hedef temel olarak her seferinde fırçayla tüm bakteri tabakasını gidermek değil, küçük çocuğun diş fırçasına alışmasıdır. Zamanla diş fırçası kullanımını doğal karşılayacak, titiz diş



fırçalamaya izin verecek ve fırçalama işlemini kendi yapmak isteyecektir. Eğer çocuk iki yaşındaysa, diş fırçalama için mercimek büyüklüğündeki miktarda diş macunu kullanılmalıdır. Daha büyük miktarlar kullanılmamalıdır.

Çocuk yaklaşık üç yaş itibarıyla fırça ile ilk fırçalama hareketlerini yapabilecek duruma gelir. Ek olarak ebeveynler her seferinde titiz şekilde tekrar fırçalamalıdır. Bebekler ve küçük çocuklar sıkça emme ihtiyacı duyar. Ancak bu alışkanlık üç yaşından sonra, çenede sadece zorlu bir

tedavi ile giderilebilen kalıcı defor-masyonlara neden olabilir. Bu nedenle ebeveynler çocuğun ikinci yaşından sonra onu sürekli parmak ve emzik emme alışkanlığından vazgeçirmek için çalışmalıdırlar.

### 4 ile 6 yaş arası çocuklar

Düzenli diş fırçalamak artık sizin ve çocuğunuz için doğal bir durum olmalıdır. Artık sistematik bir fırçalama tekniği öğrenecek yaşa gelmiştir. Bilinen adıyla ÇDİ tekniği denenmiştir (bkz. bir sonraki sayfa). Bu süreçte ebeveynler çocukların

diş fırçalama denemelerini gözlemlemeli ve kalan bakteri tabakalarını tekrar fırçalayarak ve gerektiğinde diş ipi yardımıyla gidermelidir. Diş ipinin doğru kullanımını, diş hekiminiz memnuniyetle size açıklayacaktır.

### 6 yaştan itibaren çocuklar

Yaklaşık altı ile sekiz yaş arasında çocuklar sistematik diş fırçalama tekniğini öğrenmiş olmalıdır. Bu teknik bir ömür boyu sağlıklı kalması hedeflenen ilk kalıcı dişler çıkmış bulunduğundan çok önemlidir. Çocuğun gitgide artan ba-

ğimsizliği sayesinde ebeveynler tarafından gerçekleştirilen kontroller ve tekrar fırçalamalar azalabilir. Çocuklar yavaş yavaş normal bir fırçanın ulaşamadığı diş aralıklarını diş ipiyle temizlemeyi de öğrenmelidir.

## ÇDİ tekniği ile diş fırçalama

Okul öncesi yaştaki çocuklar için sistematik diş fırçalama öğrenmelerini sağlayacak uygun bir metod vardır – bilinen adıyla ÇDİ tekniği. ÇDİ kısaltmasının açılımı:

- **Ç = Dişlerin çiğneme yüzeyleri**
- **D = Dişlerin dış yüzeyi**
- **İ = Dişlerin iç yüzeyi**

Önce çiğneme yüzeyleri, ardından dış yüzeyler ve son olarak dişlerin iç yüzeyleri fırçalanır. Çocukların el ve anlama becerisi zamanla arttığından, çocuğa ÇDİ tekniğini de adım adım öğretmeniz önerilir:

### 1. Adım:

Küçük çocuklar dişlerin çiğneme yüzeylerini fırçayla ileri ve geri hareketlerle (öne ve arkaya) temizlemeye başlar. Bunun için her bir çene tarafındaki son diştten başlayarak öne doğru ilerlemek gerekir. Her zaman aynı sıralamayla fırçalanmalıdır: örneğin önce üst sağ üst sol, ardından alt sağ ve alt sol.

### 2. Adım:

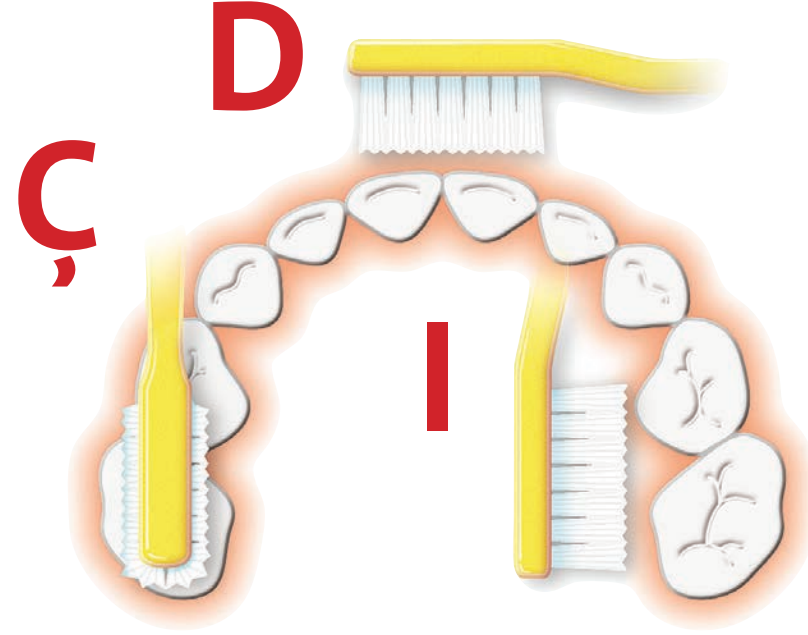
Çocuk çiğneme yüzeylerini fırçalamayı öğrendikten sonra dış yüzeyler fırçalama işlemine dahil edilebilir. Kapatılmış alt ve üst çene ile dairesel hareketlerle fırçalanır. Bunun için de son diştten başlayarak öne doğru ilerlemek gerekir.

### 3. Adım:

Dişlerin çiğneme ve dış yüzeylerini fırçalamayı öğrenen çocuklar için son adımı öğrenmek çok zor olmuyor: iç yüzeylerin diş etinden dişlere doğru fırçalanması yani kırmızıdan beyaza doğru.

Her zaman aynı sırayla dişleri fırçalamak herhangi bir dişin unutulmamasını garanti eder. Bu modeli bir kere ezberleyen çocuklar, daha sonra da doğru diş fırçalamayla ilgili herhangi bir sorun yaşamayacaktır. Bu sıranın yanında aşağıdakiler de dikkate alınmalıdır:

- Diş minesinin zarar görmemesi için diş fırçası ile baskı yapmadan fırçalanmalıdır.
- Fırçalama işlemi iki ila üç dakika arasında sürmelidir.
- Diş fırçasını iyice yıkayın, silkeleyerek temizleyin ve başı yukarı bakacak şekilde bardağın içine bırakın.



## Doğru ürünler: Diş fırçası & diş macunu

Çocuk için doğru ürünlerin kullanılması, diş bakımının önemli bir unsurudur. Diş fırçalamak eğlenceli olmalı ve çocukları düzenli olarak diş bakımına motive etmelidir.

### > Diş fırçaları

Çocuk diş fırçaları çocuğun yaşı ile birlikte büyür. Bebeklerin ilk dişleri için ekstra küçük fırça başlığı ve yumuşak plastik kıllı fırçalar önerilir. 2 yaş itibarıyla çocuk daha büyük bir el diş fırçası kullanmaya başlamalıdır. İyi çocuk diş fırçaları yuvarlanmış plastik fırça kılları olan kısa bir fırça başlığına, ayrıca kalın

ve kaymaz bir sapa sahiptir. Çocukların onları severek kullanması için renkli ve komik motiflerle süslenmiş olurlar. Dört yaş itibarıyla çocukların çok eğlenerek kullandığı elektrikli çocuk diş fırçaları da kullanılabilir.

### Diş fırçasını düzenli olarak yenileyin!

Her çocuk en geç üç ayda yeni bir diş fırçası kullanmalıdır. Fırça kılları daha önce deforme olur veya bükülürse daha erken değiştirilmelidir.



Ancak bunlar el diş fırçasıyla doğru tekniği öğrenmenin yerine geçmez. Diş arası temizliğine başlamak için diş hekimiyle görüşüp zamanı belirlenir. Diş ipi ve diş aralığı fırçaları sadece doğru kullanıldığında etkilidir. Doğru kullanımı diş hekimi muayenehanesinde en iyi şekilde açıklayabilir.

#### > Diş macunları

Çocuklar için özel çocuk diş macunları mevcuttur. Bunlar yetişkinler için olan macunlar kadar acı değildir ve yumuşak olan çocuk diş minesine zarar vermemek için daha az aşındırıcı madde içerir. Diş hekimleri çocuklara florür tabletleri vermektense onların çocuklar

için özel olarak geliştirilmiş florürlü diş macunu kullanmalarını tercih eder: Fırçalama gerekliliği:

**küçük çocuklarda dişlerin çıkmasıyla itibaren 12 aya kadar** günde iki kez en fazla pirinç tanesi büyüklüğünde florürlü çocuk diş macunu 1.000 ppm florür içerikli

**küçük çocuklarda 12 aydan 2 yaş altına kadar** günde iki kez pirinç tanesi büyüklüğünde florürlü çocuk diş macunu 1.000 ppm florür içerikli

**2 ila 6 yaşa kadar çocuklar** günde iki kez bezelye büyüklüğünde 1.000 ppm florür içeren çocuk diş macunu ile (artı gerektiğinde bir kez kreşte)

**6 yaştan itibaren çocuklarda** gençler veya yetişkinler için "normal" bir 1.500 ppm florür içeren diş macunu ile



Bazı bebeklere çocuk doktoru tarafından D vitamini ve florür, kombinasyon preparatı olarak verilmektedir. Çocuğunuzun dişlerini florür içeren bir diş macunu ile fırçalıyorsanız, D vitamini korumalarının gereken şekilde uyarlanabilmesi için lütfen doktorunuzu veya çocuk doktorunuzu bilgilendirin. Florürlü diş macunu ve florür tabletleri kombine edilerek kullanılmaz.

## Florür – Diş çürümesine karşı koruma

Florür, vücudun kemik ve diş gelişimi için ihtiyaç duyduğu eser elementtir. Diş minesini güçlendirir, bakterilerin asit tahribine karşı korur ve bu şekilde diş çürümesine karşı önlem oluşturur. Ancak gıdaların içerisinde doğal olarak bulunan florür diş çürümesine karşı koruma için yetersizdir, bu nedenle ilave florür alınması gerekir. Evde kullanım için örnek olarak florürlü diş macunu, florürlü yemeklik tuz ve florür tabletleri gibi farklı ürünler mevcuttur. İlave olarak diş çürümesine karşı koruma amaçlı diş hekimi muayenehanesinde dişlere florürlü cilalar uygulanabilir.

Bilimsel araştırmalar, florürlerin doğru miktarlarda düzenli olarak diş yüzeylerine temas etmeleri durumunda en iyi etkiyi sağladığını göstermiştir. Evde alınan önlem olarak florürlü diş macunları ve yemeklik tuzlar yeterlidir. Fazla tüketilen florür dişler için zararlı olabilir, bu nedenle toplam tüketim diş hekimi veya çocuk doktoru ile görüşül-

melidir. Diş hekimliği bilim insanları aşağıdaki kullanımı önerir:

#### **Doğumdan diş çıkarana kadar küçük bebekler**

Küçük bebeklere ilk süt dişinin çıkmasına kadar 0,25 mg florür ve 400-500 I.E. Vitamin D içeren bir kombinasyon preparatı verilmelidir

#### **Diş çıkarmadan itibaren 12 aya kadar olan küçük çocuklar**

günlük 1 tablet 400-500 I.E. içeren Vitamin D ve günde iki kez pirinç tanesi büyüklüğüne kadar florürlü çocuk diş macunu (1.000 ppm) ile diş fırçalama

#### **12 aydan 2 yaş altına kadar küçük çocuklar**

günde iki kez pirinç tanesi büyüklüğünde florürlü çocuk diş macunu (1.000 ppm)

#### **2 ila 6 yaşa kadar çocuklar**

günde iki üç defaya kadar bezelye büyüklüğünde florürlü çocuk diş macunu (1.000 ppm), florürlü yemeklik tuz

#### **6 yaştan itibaren çocuklar**

günde iki kez gençler veya yetişkinler için florürlü diş macunu (1.500 ppm), florürlü yemeklik tuz

## Sağlıklı beslenme

Bol çeşitli ve dengeli beslenme ile ebeveynler çocukların sıhhatli olmasını, sağlıklı büyümesini ve doğal olarak sağlıklı dişlere sahip olmasını sağlar.

### > İlk dişleri çıkmış emzirilen çocuklar

Çocuk emzirilmeye devam ediyorsa ve ilk dişleri çıktıysa, emzirme zamanları hep aynı saatlerde olacak şekilde seçilmelidir. Belirlenmiş zamanlar arasında sık sık emzirmek diş çürümesinin oluşmasına neden olur. Anne sütünde bulunan süt şekeri, diğer olumlu özelliklerine rağmen tatlı içecekler gibi ilk dişlere erkenden zarar verip diş çürümesine neden olabilir.

### > Mama ve biberon

Yaklaşık altıncı aydan sonra bebeklerin süt ile beslenmeden katı gıdaya geçişi başlar. Çocuk, diş gelişimi için de gerekli vitaminleri ve besin maddelerini sebze, patates ve et ile yapılan mamalar, daha sonrada tahıl ve süt veya meyve ile yapılan mamalar üzerinden elde eder.

En geç günde üç kez mama öğünlerine geçildiğinde çocuğun sıvı ihtiyacı ilave içecekler ile giderilmelidir. Bunun için çocuğa her öğünde sunulması gereken su ve şekersiz meyve suları ve bitki çayları uygundur. Şekerli içecekler dişlere zarar verdiği için çocuklar bunları sıkça ve uzun süreli tüketmemelidir.

Biberondan sürekli olarak şekerli içecekleri emerek içmeleri erken süt diş takımında diş çürümesinin, diğer adıyla biberon çürüğünün ana sebeplerinden biridir. Çocuğun emme süreci ne kadar uzarsa, süt dişleri o kadar uzun süre sıvıyla ıslatılır. Biberon çürüğü en kötü ihtimalle komple süt dişlerinin zarar görmesine sebep olabilir. Bunu engellemek için çocuklara biberon sadece içmek için verilmeli, çocuğu sakinleştirmek veya uykuya dalması için verilmemelidir.

### > Bir yaştan itibaren çocuklar

Çocuk yaklaşık bir yaşına geldikten sonra artık aile yemeklerine katılabilir. Artık ilerideki beslenme tutumunun temeli oluşturulur. Bu nedenle çocukların sağlıklı büyümesini teşvik edecek dengeli gıda maddelerine dikkat etmek ve onlara örnek olmak bir o kadar önemlidir.

Taze sebze ve meyveler ayrıca patates ve tahıl ürünleri çocukların ihtiyaç duyduğu besin maddelerini içerir. Süt ürünleri, et ve balık ikinci sıradadır: Bu gıdalar da önemli besin maddeleri sunar, ancak küçük miktarlarda yeterlidir. Ana öğünlerin yanı sıra çocuklar "arada atıştırma" (ara öğün) ihtiyaç duyar. Güne dağıtılmış olarak, su veya su ile seyreltilmiş meyve suları gibi içecekler ile çeşitli besinlerden oluşan beş öğün en uygundur.

Çocuklar tatlı yemeyi sever – diş çürümesine neden olan bakteriler de. Ancak çocukluk döneminde hiç tatlı yememeleri gerçekçi değildir. Diş çürümesinin

oluşması için sadece ne kadar miktarda şeker tüketildiği önemli değildir. Hangi sıklıkla ve ne kadar uzun süre ağızda tutulduğu da önemlidir. Temel kural olarak geçerli olan: Gün boyu sık sık küçük porsiyon tatlı yerine bir kez büyük bir porsiyon tatlı öneririz. Ayrıca şekersiz ve böylece diş dostu tatlılar da vardır. Bunlar diş çürümesine neden olmayan yapay tatlandırıcılar (örneğin Xylitol) içerir. Ambalaj üzerinde bu tarz yapay tatlandırıcılar uygun şekilde işaretlenmiştir.





## Dış hekiminin aldığı önlemler

Çocuk dişlerini en başından itibaren korumak ömür boyu sağlıklı dişlerden avantaj sağlamak için en önemli ön koşuldur. Evde uygulanan ağız hijye-

ninin yanı sıra ikinci bir yapı taşı daha gereklidir: diş hekimi tarafından düzenli danışmanlık ve muayene.

### En baştan itibaren: yılda iki kez diş hekimi ziyareti

6. aydan itibaren alt çenenin ortasındaki ilk süt dişleri sürmeye başladığında, çocuk için diş hekimi muayenehanesinde ilk tedbir muayenesi için doğru zaman gelmiştir. Burada dişlerin doğru çıkıp çıkmadığı ve sağlıklı olup olmadıkları kontrol edilir. Bunun dışında ebeveynlerin soruları cevaplanır.

Artık: yılda iki kez, sorun olması durumunda daha da sık diş hekimi kontrolüne gidilmelidir. Çocuğun ilk iki yaşında özellikle biberon çürüğünün oluşumunu önlemek en önemli konudur. Zamanında tespit edilirse, etkili şekilde tedavi edilebilir. Bu erken yaşta süt dişlerinde değişimler fark eden ebeveynler, son kontrol randevusunun üzerinden uzun zaman geçmemiş olsa da hemen çocuk ile birlikte diş hekimine gitmelidir.

Ayrıca düzenli olarak muayenehane ziyaretleri çocuğun diş muayenelerine alışmasını sağlar: Diş hekimi ziyaretinin çok normal bir durum olduğunu erkenden öğrenen çocuklarda korku oluşmaz. Genelde her şey yolundadır. Bir gün tedavi gerektiren bir durum meydana gelirse, daha önce iyi tecrübeler edinmiş çocuklar çok zorlanmaz.

Altı ayda bir gerçekleştirilen diş hekimi ziyaretleri kendi iyiliğiniz için ömür boyu devam ettirilmelidir.

## ½ – 5 yaş çocuklar için altı erken teşhis muayenesi

Altı ay ve beş yaş arası küçük çocuklar için diş, ağız ve çene hastalıklarının erken teşhisi için özel muayeneler mevcuttur. 6. aydan itibaren altı adet bu tarz muayene için sağlık sigortası masrafları karşılanmaktadır.

### > 6. – 33. ay

6. ile 33. ay arasında ilk üç muayene gerçekleştirilmektedir. Bu zamanlar U 5 – U 7 olarak adlandırılan hekim tarafından gerçekleştirilen erken teşhis muayenelerinin zaman aralıklarına uygun olarak belirlenmiştir. 6. aydan 9. ayın sonuna, 10. aydan 20. ayın sonuna ve 21. aydan 33. ayın sonuna kadar olan sürelerde birer muayene hakkında yararlanmak mümkündür. Her bir muayenenin arasında en az dört ay bulunur. Erken teşhis muayeneleri aşağıdaki hizmetleri kapsar:

- Ağız boşluğunun detaylı muayenesi ve ebeveynleri bilgilendirme ayrıca ağız hastalıklarının sebepleri hakkında açıklama.
- Hastanın beslenme tutumu (özellikle biberon kullanımı), diş bakımı tutumu hakkında geçmişini sorgulama ayrıca ebeveynler tarafından florür kullanım önlemleri ve florür önerileri.

- Ebeveynleri beslenme ve ağız hijyeni hakkında bilgilendirme
- Uygun florür içeren maddelerin önerilmesi
- Çocuğun ağız hijyeni ile ilgili ebeveynleri pratik şekilde bilgilendirme

### > Diş minesini güçlendirmek için florür cilası

Ayrıca 6. ile 33. ayın sonu arasında çocukların yılda iki kez diş minesini güçlenmesi için florür cilası uygulaması hakkı bulunmaktadır.



**> 34. – 72. ay**

34. – 72. ay arasındaki çocuklar için üç erken teşhis muayenesi daha mevcuttur. İlk muayene 3 yaşa kadar gerçekleştirilmeli, diğer iki muayenenin her biri en az bir yıl aralıkla gerçekleştirilmelidir. Erken teşhis muayeneleri aşağıdaki hizmetleri kapsar:

- Ağız boşluğunun detaylı muayenesi ve ebeveynlerin bilgilendirilmesi
- Çocuğun kişisel diş çürüme riskinin tahmin edilmesi
- Ebeveynleri beslenme ve ağız hijyeni hakkında bilgilendirme
- Diş minesini güçlendirmek için uygun maddelerin önerisi, gerekirse florür tabletlerinin verilmesi

34. ile 72. ay arasındaki çocuklar ayrıca aşağıda belirtilen önlem hizmetlerinden yararlanabilir:

- Diş çürümesine karşı altı ayda iki kez süt dişlerine florür cila uygulama (lokal florür uygulaması) masraflarının karşılanması.
- Altıncı yaş gününden önce ilk kalıcı azı dişleri çıktıysa, sağlık sigortası bu durumlarda diş çürümesini önlemek için sağlıklı azı diş girintilerinin (bunlara fissür de denilir) kompozit dolgu ile kaplanması masraflarını karşılar.

**Çocuklar için diş hekimi muayene karnesi**

Diş hekimi ziyaretlerinin unutulmaması için 2017 Temmuz ayından beri 6. aydan itibaren sarı çocuk muayene karnesine ("U muayeneleri") ilgili uyarılar not edilmiştir. Birçok eyalette bunun dışında sarı muayene karnesini tamamlayan çocuklar için diş hekimi muayene karnesi mevcuttur. Bunun içerisinde diş hekimi tarafından gerçekleştirilen erken teşhis muayeneleri not edilir ve sonuçları belgelenir. Çocuk muayene karnesi size jinekoloğunuz tarafından, doğum kliniğinde veya daha sonra diş hekiminiz ya da çocuk doktorunuz tarafından verilir.



## 6 – 17 yaş için kişisel profilaksi uygulaması

Kalıcı dişleri de en baştan itibaren korumak gerekir. Bu durum için diş hekimleri profesyonel yardım sunar. Diş çürümesini ve diş eti hastalıklarını önlemek ve gerekirse bir ilerlemeyi veya hastalığın yeniden meydana çıkmasını engellemek için diş muayenehanesi çeşitli önlemler sunar. "Kişisel profilaksi" olarak kişisel ihtiyaca göre uyarlanırlar. 6 – 17 yaş için sağlık sigortası aşağıdaki hizmetleri karşılar:

- Diş plağı ve diş eti kanaması eğilimi bakımından detaylı muayene

- Ağız sağlığı ile ilgili kapsamlı bilgilendirme: Diş çürümesi ve diş eti hastalıkları oluşumu ayrıca önlemi hakkında bilgilendirme
- Doğru ağız hijyeni ve beslenme ile ilgili bilgiler ayrıca florür ile diş minesini güçlendirmek için öneriler
- Bununla birlikte diş fırçalama tekniği ve diş arası temizliği hakkında pratik uygulamalar
- Diş çürümesine karşı koruma amaçlı florür cilalarının veya jellerinin uygulanması
- Büyük sağlıklı azı dişi girintilerinin (çatlaklar) kompozit dolgu ile kaplanması (diş 6 ve 7)

Kişisel profilaksi hizmetleri altı ayda bir gerçekleştirilen kontrol muayenelerini tamamlar ve gerektiğinde 18. yaşa kadar düzenli olarak bu hizmetten faydalanılabilir. 12 – 17 yaş sigortalılar için altı ayda bir diş hekimi ziyareti daha sonra bir protez diş gerektiğinde sağlık sigortasının daha yüksek bir katkı ödemesi için ön koşuldur. Kanıt olarak diş hekimi kaşesi bulunan bono defteri kullanılır.



## Sağlık sigortası hizmetleri

Diş muayenehanesinde alınan önlemler	Diş hekimi hizmetleri	Sağlık sigortası tarafından masraf karşılama
<b>Çocuklarda ve gençlerde genel erken teşhis</b>	Kontrol muayenesi	Altı ayda 1 defa
	Sert diş plağının giderilmesi (diş taşı)	Yılda 1 defa
<b>Erken teşhis muayenesi 6. – tamamlanmış 33. ay</b>	Ağız boşluğunun detaylı muayenesi ayrıca ebeveynlerin bilgilendirilmesi ve açıklama yapılması, beslenme ve ağız hijyeni bilgisi, florür önlemi ile ilgili hastanın geçmiş bilgisi, ebeveynler tarafından oluşturulan beslenme tutumu ve diş bakımı tutumu, florür maddeleri ile ilgili öneri	1 defa 6. – tamamlanmış 9 ay 1 defa 10. – tamamlanmış 20. ay 1 defa 21. – tamamlanmış 33. ay
	Florür cilası ile lokal florür uygulaması	Altı ayda 2 defa
	Ağız hijyeni önlemleri hakkında ebeveynler için pratik bilgilendirme	Gerekli olduğunda

## Sağlık sigortası hizmetleri

Diş muayenehanesinde alınan önlemler	Diş hekimi hizmetleri	Sağlık sigortası tarafından masraf karşılama
<b>Erken teşhis muayenesi 34. – tamamlanmış 72. ay</b>	Ağız boşluğunun detaylı muayenesi ve bilgilendirme, diş çürüme riskini tahmin etme, beslenme ve ağız hijyeni bilgilendirmesi, florür maddeleri ile ilgili öneri	3 defa 34. ile tamamlanmış 72. ay arasında
	Florür cilası ile lokal florür uygulaması	Altı ayda 2 defa
	Kalıcı büyük azı dişlerinin erken çıkması durumunda: Azı dişi fissürlerinin kaplanması	Gerekli olduğunda
<b>6 – 17 yaş için kişisel profilaksi uygulaması</b>	Diş plağı ve diş eti kanaması bakımından detaylı muayene	Altı ayda 1 defa
	Ağız sağlığı hakkında bilgilendirme	Altı ayda 1 defa
	Dişlerin lokal florür uygulaması	Altı ayda 1 defa
	- Normal diş çürüğü riski durumunda - Yüksek diş çürüğü riski durumunda	Altı ayda 2 defa
	Kalıcı büyük azı dişi fissürlerinin kaplanması (diş 6 ve 7)	Gerekli olduğunda

## Anahtar yayınlar

Kahl-Nieke B:

### Ortodontiye girişi: Teşhis, Tedavi planı, Terapi

10 tablet ile terapi, Alm. Diş Hekimleri Yayınevi 2009, 3., düzenlenm. Baskı, ISBN 978-3-7691-3419-3

Schour I, Masseler M:

### Studies in tooth development. The growth patterns of human teeth.

J Amer Dent Assoc 1940; 27: 1778--1792, 1918--1931.

B. Berg, M. Cremer, M. Flothkötter, B. Koletzko, N. Krämer, M. Krawinkel, B. Lawrenz, H. Przyrembel, U. Schiffner, C. Splieth, K. Vetter, A. Weißenborn:

### Sağlıklı yaşam ağı (Netzwerks Gesund ins Leben). Bebek ve çocuk çağlarında diş çürümesi önlemi: Federal sağlıklı yaşam ağının (Netzwerks Gesund ins Leben) davranış tavsiyeleri.

Aylık çocuk pediatri dergisi 2021.

<https://doi.org/10.1007/s00112-021-01167-z>

### Fissür ve çukur kaplama yönetmeliği

S3 Alman diş, ağız ve çene hekimliği derneğinin fissür ve çukur kaplama yönetmeliği  
<https://www.awmf.org/leitlinien/aktuelle-leitlinien.html>

### Diş hekimliği erken teşhis yönetmeliği

Diş, ağız ve çene hastalıkları bakımından erken teşhis muayeneleri hakkında yönetmelik  
<https://www.g-ba.de/richtlinien/ab/60/>

### Diş hekimliği kişisel profilaksi yönetmeliği

Diş hastalıklarına karşı koruma önlemleri hakkında yönetmelik  
<https://www.g-ba.de/richtlinien/31/>

### Yeterli, amacına uygun ve ekonomik sözleşmeli diş bakımı yönetmeliği

<https://www.g-ba.de/informationen/richtlinien/32/>

### Diş hekimleri Federal temel sözleşmesi (BMV-Z)

KZBV ve yasal sağlık sigortası ana birlikleri arasında yasal sigortalıların bakımı için düzenlenmiş sözleşme. Sözleşmeli diş bakımının türünü ve kapsamını düzenler ve tedavilerin uygulaması hakkında talimatlar içerir.

<http://www.kzbv.de/vertraege-und-abkommen.70.de.html>

# Sorularınız mı var?

Daha fazla bilgi ve diş hekimleri danışmanlık merkezlerinin adresleri ve telefon numaraları için bkz.

[www.kzbv.de](http://www.kzbv.de)

[www.patientenberatung-der-zahnaerzte.de](http://www.patientenberatung-der-zahnaerzte.de)

[www.informationen-zum-zahnersatz.de](http://www.informationen-zum-zahnersatz.de)

## Hastalar için KZBV bilgi serisinde daha önce yayınlananlar:

- 1 Protez diş** Masraf – Terapi – Danışmanlık
- 2 Diş dolguları** Hasta olarak bilmeniz gerekenler (Türkçe ve Rusça dilinde de mevcut)
- 3 Periodontitis** Diş tutma aparatı hastalıkları (Türkçe ve Rusça dilinde de mevcut)
- 5 Diş protezi ile bakımı için iyileşme ve masraf planı** Açıklamalar

## > Künye

Yayıncı:

Diş hekimliği hizmetleri ulusal birliği (KZBV)

Kamu tüzel kişiliği

Universitätsstraße 73, 50931 Köln

[www.kzbv.de](http://www.kzbv.de)

Bilimsel Danışmanlık Prof. Dr. med. dent. Ulrich Schiffner,  
Periodontoloji, Diş Koruma ve Koruyucu Diş Hekimliği  
Üniversite Kliniği Hamburg-Eppendorf

Fotoğraflar Başlık sol: andriano\_cz – stock.adobe.com; Başlık orta: nys – Fotolia;  
Başlık sağ: pressmaster – Fotolia; Subbotina Anna – Fotolia S. 2;  
herraez – stock.adobe.com S. 7; andriano\_cz – stock.adobe.com S. 8;  
C. Liepe – BLR S. 12; peangdao – stock.adobe.com S. 15; didesign021.  
– istockphoto.com S. 17; Владимир Зубков – stock.adobe.com S. 19;  
pressmaster – Fotolia S. 20

Redaksiyon Basın ve halkla ilişkiler bölümü

Tasarım atelier wieneritsch

© KZBV, 3. baskı – Köln, 2021

Daha fazla bilgi için bkz.  
[www.kzbv.de/informationmaterial](http://www.kzbv.de/informationmaterial)  
Lütfen akıllı telefonunuz ile  
QR kodunu taratın

