

# Çocukların dişleri konusunda iyi tavsiyeler

Sabah ve akşam florlu diş macunuyla dişlerini fırçalamasında çocuğunuza yardımcı olun.



Florlu diş macunu dişleri korur ve güçlendirir.



Su en iyi içecektir. Doğrudan musluktan içilebilir.



## Alışkanlık haline getirin



dişlerin sabah ve akşam florlu diş macunuyla fırçalanmasını



çocuğunuzun temiz dişlerle uyumasını



dişlerin öğün aralarında en az iki saat dinlenmesini



susadığında çocuğunuza su verilmesini

## Karies nedir?

Karies dişlerde çürüme anlamına gelir.

## Karies neden olur?

Yediğimiz ve içtiğimiz gıdalarda bulunan şeker ağızdaki bazı bakteriler tarafından asite dönüşerek dişlerde çürümeye ve kariye sebebiyet verebilir.

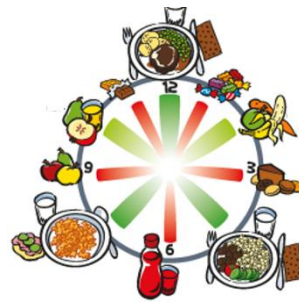
## Çok miktarda şeker nelerde bulunur?

- Coca cola ve tatlı olan diğer gazlı içecekler
- Meyva suyu
- Şekerli kahve ve çay
- Şekerlemeler, kek, bisküvi ve dondurma
- Bal ve meyva kurusu

**Tatlıyı haftanın bir günü tüket.**

## Dişler en az 2 saat dinlendirilerek sağlıklı olur

Seyrek şeker tüketimi = karies riski düşüktür



Sık şeker tüketimi = karies riski büyüktür