

**T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
KONYA İL SAĞLIK MÜDÜRLÜĞÜ
EREĞLİ AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
MERKEZİ**



**OKUL ÖNCESİ
ÇOCUKLARDA
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI**



OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Okul öncesi dönem olarak adlandırdığımız 0-6 yaş arasındaki çocuklarda 20 adet süt dişi bulunmaktadır. Süt dişleri, bu dönemde mutlaka anne-babalar tarafından temizlenmeli ancak aynı zamanda çocuklara diş fırçalama alışkanlığının da bu dönemde kazandırılması gerekmektedir. Süt dişlerinin sağlıklı olması en az sürekli dişler kadar önemlidir. Süt dişlerinin nasıl olsa düşecekleri düşünülüp oluşan çürüklerin tedavi ettirilmemesi bu dişlerin vaktinden önce kaybedilmesine yol açabilir.



Bu da sürekli dişlerin diziliminin bozulmasına ve çocuğun belki de hiç ihtiyacı olmayacakken ortodontik tedavi (tel tedavisi) gereksinime neden olabilir. Tedavi edilmeyip uzun süre ağızda kalan çürük süt dişlerinin kök ucunda oluşan iltihap, çocuğun genel sağlığını etkileyebileceği gibi süt dişinin altında bulunan sürekli diş germine de zarar verebilir.

DOĞRU FIRÇALAMA EĞİTİMİ



Çocuklarda diş fırçalama alışkanlığının gelişebilmesi için okul öncesi dönemde bu konuya özen göstermek gerekir. İlk diş ağızda görünmeye başladıktan sonra her sabah kahvaltıdan sonra ve akşamları yatmadan önce dişlerinin fırçalanmasına alışan bir çocuk, okul döneminde de aynı alışkanlığa kendiliğinden sahip olacaktır.

Çocuklarda diş fırçalama aynı zamanda el gelişimleri açısından da önemlidir. Bu nedenle anne-babalar, önce çocuklarının kendilerinin dişlerini fırçalamasına izin vermeli, son fırçalamayı ise beraberce bitiriyor olmalıdırlar. Yapılan çalışmalar çocukların doğru bir diş fırçalaması yapabilmeleri için el gelişimlerinin yaklaşık 7-8 yaş civarında tamamlanabildiğini göstermektedir. Bu nedenle anne-babaların bu yaşa kadar çocuklarının diş fırçalamasında etkin rol oynamaları gerekir.



DOĞRU BESLENME



Bu yaş grubundaki çocukların günlük olarak her besin grubundan tüketmesi sağlanmalıdır. Bu besin grupları süt ve süt ürünleri, et grubu, sebze –meyve grubu, yağ grubu ve tahıllardan oluşmaktadır Yapılan fiziksel aktivite göz önünde bulundurularak çocukların günlük beslenme düzeni ayarlanmalıdır.

Bu dönemde özellikle dikkat edilmesi gereken bir nokta, kahvaltı yapma alışkanlığının oluşturulmasıdır. 1-2 dilim peynir çeşitleri, tam tahıllı ekmek, zeytin, pekmez - bal, süt, duyarlılığı olmayan çocuk için haftada 4-5 yumurta veya omlet, taze meyve, evde yapılmış kuru meyveli kek veya börek, çocukların kahvaltılarında olabilecek gıdalardır.

Bu yaş grubu çocukların oldukça aktif oldukları ve gelişimlerinin en yüksek düzeyde seyrettiği düşünülerek, gereksinimleri karşılayacak, hem besleyici değeri yüksek hem de çocukların severek tüketebileceği gıdalarla beslenmesi gerekmektedir. Her zaman olduğu gibi her öğün kendi içerisinde yeterli miktarlarda karbonhidrat, protein ve yağ içermelidir. Mutlaka kahvaltı arkasına ara öğün, öğle yemeği, bunu takip eden bir veya iki küçük ara öğün ve akşam yemeği, okul çocuğunun gereksinimlerini karşılayacak yemek sistemidir. Özellikle çocukların ana öğünlerde, temel besin grubumuz olan ekmek ve ekmek türevi olan çorba, pilav, makarna gibi gıdaları tüketmeleri gerekmektedir. Bunun yanında et, tavuk, balık ve mevsiminde olan herhangi bir sebze yemeklerini haftada en az 1 gün tüketmeleri gerekmektedir. Bunların yanında oldukça önemli kalsiyum kaynakları olan süt ve yoğurt, hem ana öğünlerde hem de ara öğünlerde tükettirilmelidir.

