

İMPLADENT®

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ

SAYI:11

ŞUBAT 2008

ANA SAYFA

ÇOCUKTA BESLENME VE ATIŞTIRMA

S: Çocuğum için doğru beslenme nasıl olmalıdır?

C: Sağlıklı, dengeli beslenme; çocuğunuzun gelişimi için gerekli bütün besinleri içeren beslenmedir. Meyve ve sebzeler, ekmek ve tahıl ürünleri, süt ve süt ürünleri, et, balık ve yumurta.

S: Çocuğumun beslenmesini dişleri açısından güvenli hale nasıl getirebilirim?

C: Öncelikle dengeli beslendiğinden emin olun. Sonra ne kadar sık şeker veya nişasta içeren besin tükettiklerini kontrol edin. Nişastalı ürünler içinde; ekmek, kraker, makarna ve patates cipsi vb .vardır. Birçok yiyecek bir veya daha fazla tip şeker içerir ve her tip şeker diş çürüğü yapabilir. Meyveler, bazı sebzeler ve birçok süt ürünü; en azından bir cins şeker içerir.

Şeker birçok fabrikasyon üründe bulunur, hatta şekerli tadı olmayanlarda bile. Pedodontistinizden çocuğunuzun diyetini belirlemede yardımcı olmasını isteyin. Akıllıca alışveriş yapın! Dolabınızı sürekli olarak şekerli ve nişastalı ürünler ile doldurmayın. Eğlenceli yiyecekleri sadece özel zamanlarda alın. Atıştırma vakitlerini kısıtlayın, besleyici atıştırmalar seçin. Dengeli bir beslenme sağlayın ve şekerli gıdaları öğün zamanlarına saklayın. Eğer çocuğunuz sakız çiğniyor veya gazoz içiyor ise şekersiz olanları tercih edin.



S: Çocuğum şeker ve nişasta içeren bütün yiyecekleri bırakmalı mıdır?

C: Kesinlikle hayır! Sadece onları akıllıca seçmeli ve sunmalısınız. Şekerli ve nişastalı bir yiyecek, atıştırma olarak değil de et ile beraber bir öğün olarak yenildiği takdirde dişler açısından daha güvenlidir. Kurutulmuş meyve veya toffie gibi yapışkan gıdalar, tükürük, su ya da süt yardımı ile ağızdan kolayca uzaklaştırılmazlar. Bu nedenle, daha hızlı temizlenen gıdalara göre daha çok çürük yapma potansiyeline sahiptirler.



S: Dengeli bir diyet çocuğumun yeteri kadar florid aldığı gösterir mi?

C: Hayır. Dengeli bir beslenme çocuğunuzun dişlerinin kalıcılığı ve gelişimi için doğru miktarda florid aldığı garanti edemez. Eğer floridlendirilmiş bir çevrede yaşamıyor iseniz veya içme suyunuzda doğal olarak görülen florid miktarı ideal değil ise, çocuğunuz diş gelişimi yıllarında bir florid kaynağına ihtiyaç duyacaktır.

S: Benim en küçük çocuğum henüz katı gıdalar ile beslenmiyor. Onlar için herhangi bir öneriniz var mı?

C: Onları ağızlarında süt, ilaç, meyve suyu veya şeker katılmış sıvılar içeren biberonlar ile yatağa yatırıp uyutmayın. Uykuları sırasında ağızda yutulmayan her tip sıvı, bakterileri destekler ve asit üreterek dişleri tahrip eder. Emzik veya su içeren bir biberondan başka hiçbir şey ile yatağa yatırmayarak çocuğunuzun ciddi diş çürüklerinden

koruyun.



Mimar Sinan Cad. No:8/1 Maltepe - İSTANBUL TEL: 0216 370 01 87 GSM: 0533 314 53 55 E-Mail: impladent@impladent.com.tr

İmpladent, bu listeye üye olan kişilerin e-posta adreslerini ve bilgilerini hiçbir şekilde üçüncü şahıslara datıtmaz veya paylaşmaz. Listemizden çıkmak isterseniz bulten@impladent.com.tr e-posta adresine "listeden çıkmak istiyorum" konulu e-posta atmanız yeterlidir.