



Plak Saldırılarını Durdurmak İçin

ABUR CUBURLARI AZALTIN

Peki neden?

- Herkesin ağzında bakteri plağı vardır. Bu bakteriler besinlerle bir araya gelince dişleri çürüklere karşı savunmasız bırakan 20 dakikalık bir “asit” saldırısı oluşturur.
- Çocuğunuz ne zaman bir şey yese dişlerinde bir asit saldırısı olur! İşte bu yüzden çocuğunuzun şekerli ve yapışan gıdaları sınırlı tüketmesi, gün içinde sürekli bir şeyler atıştırmaktan kaçınması gerekir.



GÜNDE BİR DEFA ATIŞTIRMAK:

1 kerede yenilen 5 şeker = **BİR** plak saldırısı / **20** dakika süren plak reaksiyonu



BİRDEN FAZLA ATIŞTIRMAK:

5 farklı zamanda yenilen 5 şeker = **BEŞ** plak saldırısı / **100** dakika süren plak reaksiyonu

Diş Koruyucuları'nın Tavsiyeleri:

- Çocuğunuzun taze sebze, meyve, az yağlı peynir ve yoğurt gibi besleyici atıştırmalıklar tüketmesini sağlayın. Bu gıdalar sağlıklı dişler ve bedenler için en iyi seçimlerdir. Çocuğunuzun en çok hoşuna gidecek sebze ve meyveleri bulmak için aile içinde deneme yapın.
- Çocuğunuza şekerli gıdaların nadiren yenmesi gerektiğini hatırlatın.
- Çocuğunuz şekerli ve dişe yapışan bir şeyler yedikten sonra, 20 dakika süren plak saldırısını ona göstermek için kronometreyi ayarlayın ve bu süre bitmeden dişlerini fırçalaması için onu teşvik edin!





AİLE KATILIMI

Diş Fırçalama Tablosu:

Ağız sağlığı konusunu evinizde hep canlı tutun! Çocuğunuzun okuldan getirdiği

Diş Koruyucuları Diş Fırçalama Tablosu'nu doldurmayı ihmal etmeyin.

Parlak Gülüşler, Parlak Gelecekler İnternet'te:

Yıl içinde ziyaret edebileceğiniz Parlak Gülüşler, Parlak Gelecekler web sitesi:

www.parlavgulusler.com

www.colgate.com.tr adresini ziyaret ederek, ailenizin ağız sağlığı için daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Her damla değerli.

Dişlerinizi fırçalarken musluğu kapatın.

Colgate®

SAVE WATER
www.colgate.com/savewater





ÇOCUĞUNUZUN PARLAK GÜLÜŞÜ

Neyin önemli
olduğunu
fark edelim ve
birlikte harekete
geçelim!



İyi bir ağız sağlığı çocuğunuzun genel sağlığı için önemli bir faktördür. Ebeveynler olarak çocuklarınızın ağız sağlığı alışkanlıklarını teşvik edecek ve onlara örnek olacak kişiler **SİZLERSİNİZ!**

Korumaya öncelik vererek çocuğunuzun gururla paylaşacağı **parlak bir gülüşe**, sağlıklı diş ve diş etlerine sahip olmasını sağlayabilirsiniz. Gereken ağız sağlığı bilgileri ve aile içinde uygulanabilecek "Diş Koruyucuları Tavsiyeleri" için kitapçığın içine bakınız.

Hemen bugün işe koyulalım ve çocuklarımızın yüzündeki gülümsemenin bir ömür boyu sürmesine yardımcı olalım!



Colgate



PARLAK GÜLÜŞLER, "SÜPER GÜÇLER"



Sizin için **bilgi**,
çocuğunuz için **ilham!**

**"Colgate Parlak Gülüşler,
Parlak Gelecekler"**
programının bir parçası
olarak, çocuğunuz
bir **Diş Koruyucusu**
olmayı öğreniyor.



Diş Koruyucuları dişleri sağlıklı ve parlak tutmanın sırlarını keşfeden çocuklardır. Efsanevi diş hekimi **Doktor Tavşan** önderliğindeki bu çocuklar, **Parlak Gülüşler, Süper Güçler**'ini hayata geçiriyor ve Ağız Sağlığı Süper Kahramanları'na dönüşüyor!

- Siz de "Parlak Gülüşler, Süper Güçler"i tanıyarak çocuğunuzun diş sağlığı uygulamalarını öğrenmesine yardımcı olun.
- Çocuğunuzun hayat boyu Diş Koruyucusu olması için onunla birlikte bu alışkanlıkları sürdürün.





DİŞLERİ FIRÇALAMA

Neden önemli?

- Çocuğunuz günde en az iki kere, ama özellikle kahvaltıdan sonra ve yatmadan önce, dişlerini florürlü bir diş macunu ile fırçalamalıdır.
- Düzenli diş fırçalamak, çocuğunuzun diş ve diş etlerinin sağlıklı kalmasına yardımcı olur.
- Diş fırçalamak, ileride diş çürüklerine dönüşebilecek plak oluşumunu engeller. Diş macunundaki florür dişleri güçlendirir ve çürüklere karşı korur.

Tüm yüzeyleri fırçalayın:



Diş



İç



Çiğneme



*Ön dişlerin
arkası*



Dil yüzeyi

Diş Koruyucuları'nın Tavsiyeleri:

- Dişlerinizi çocuğunuzla beraber fırçalayın ve ona sizin de bir Diş Koruyucusu olduğunuzu gösterin.
- En arkadaki dişler de dahil olmak üzere tüm dişlerin fırçalanmasıyla ilgili çocuğunuzla konuşun ve bunu bir oyun haline getirin.
- Çocuğunuza her üç ayda bir (ya da "işe yaramaz" görüldüğü anda) diş fırçasını değiştirmesi gerektiğini hatırlatın.





DİŞ İPİ KULLANIMI

Neden önemli?

- Her gün diş ipi kullanımı fırçalamayla temizlenemeyen plağı ortadan kaldırır.
- 8 yaşına gelene dek çocuğunuzun dişlerini diş ipi ile siz temizleyin.



Diş Koruyucuları'nın Tavsiyeleri:

- Çocuğunuzun ve kendinizin dişlerini diş ipi ile temizlerken onun sizi aynadan izlemesini sağlayın. Bu sayede diş ipini doğru şekilde tutmayı ve kullanmayı öğrenecektir.
- Çocuğunuza diş aralarında da plak kalabileceğini, işte bu yüzden diş ipi kullanmanın çok önemli olduğunu hatırlatın!

DİŞ HEKİMİ ZİYARETİ

Neden önemli?

- Diş hekimi ağız ve diş sağlığında çocuğunuzun yol göstericisidir. Düzenli muayenelerle, diş problemlerini önlemek için çocuğunuzun diş ve diş etlerini kontrol eder.
- Muayene sırasında diş hekimi:
 - Çocuğunuzun dişlerini temizleyip parlatabilir,
 - Florür tedavisi uygulayabilir,
 - Röntgen çekebilir,
 - Dişlerini diş ipiyle temizleyebilir,
 - Sizin veya çocuğunuzun öğrenmek istediği soruları cevaplayabilir.
- Diş hekimi ayrıca çocuğunuzun daimi azı dişlerine “fissür örtücü” ve bütün dişlerine flor vernik uygulayabilir.



Diş Koruyucuları'nın Tavsiyeleri:

- Diş hekimi kontrollerini çocuğunuz için eğlenceli hale getirin. (Ziyaret sonrası çocuğunuzla birlikte sinemaya, parka gitmeyi planlayabilirsiniz.)
- Unutmayın ki, diş hekimi ziyaretlerinden korkulmaması konusunda sizler çocuklarınıza örnek olacaksınız. Çocuğunuzla sağlıklı, temiz ve parlak dişlerin ne kadar muhteşem hissettirdiği ve görüldüğü konusunda sohbet edin!

