



Erasmus + 2019-1-R001-KA202-063820 Project
Oral Special Care Academic Resources



görseller

Aberu
Mara



Colgate'in katkıları ile



ortaklar:



ÖZEL BAKIMA İHTİYACI OLAN ÇOCUKLAR
EBEVEYNLER VE BAKICILAR İÇİN
AĞIZ DİŞ SAĞLIĞI ÖNERİLERİ

ÖZEL BAKIMA İHTİYACI OLAN ÇOCUKLAR EBEVEYNLER VE BAKICILAR İÇİN AĞIZ DİŞ SAĞLIĞI ÖNERİLERİ

Özel ihtiyaçları olan çocuklarda, bazı riskli olgularda diş tedavileri zor olabilir. Bu da ağız ve diş sağlığının dikkatli korunmasının önemini artırmaktadır.

Ağız diş sağlığının genel kuralları, özel bakıma ihtiyacı olan çocuklar için de geçerlidir. Çünkü her bir çocuğun özel ihtiyaçları arasında sağlıklı dişlere ve diş etlerine sahip olmak vardır.



1



Bu kurallar diş çürüklerinin ve periodontal hastalıkların ÖNLENMESİNE yöneliktir;

A. Günlük Ağız Bakımı: Uygun diş fırçalama, diş fırçası ve diş macunu dışında başka cihazlar kullanarak

B. Dengeli beslenme

C. Düzenli diş hekimi muayenesi: Evde Dental Kontrol KONSEPTİ



A. GÜNLÜK AĞIZ-DİŞ SAĞLIĞI

Ağız hijyeni hakkında bilinmesi gereken ilk şey, hepimiz için ZORUNLUDUR, bu nedenle de özel ihtiyaçları olan çocuklar için son derece önemlidir hatta daha da fazlasıdır. Zaten bu çocukların diğer çocuklardan daha fazla problemi olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bazen çocuğu koruma ve şımartma ve ağız hijyeni rutininin neden olabileceği potansiyel rahatsızlıktan kaçınma arzusu nedeniyle taviz verilebilmektedir. Bununla birlikte, hijyen kurallarını ihlal ederek onlara iyilik yapmadığımızı bilmeliyiz, aksine, diş çürümesi ve diş dokularının diğer hastalıklarına (diş etleri ve çene kemikleri), daha fazla maruz kaldığımızı bilmeliyiz. Bu durumlar sonuçta AĞRI'ya dönüşür
Onlar için istediğimiz bu mu? **Kesinlikle DEĞİL**

Günlük ağız hijyen alışkanlıklarına geçiş için doğru ZAMAN?



Abartılı görünse de, bebeğinizin dişlerini fırçalamaya başlamak için en iyi zaman, ilk süt dişinin sürdüğü (ağızda görüldüğü) zamandır.Neden? Çünkü:

1. Bebeğin; biberon çürüğü diye adlandırılan diş çürüklerine karşı korunmasını, beslenmeden sonra kalan süt artıklarının hızlı bir şekilde uzaklaştırılması, diş plağının oluşumunu önleyecektir. Şiddetli Erken Çocukluk çağı Çürüğü (Ş-EÇÇ) olarak da adlandırılan biberon diş çürükleri, biberonun kendisinin kullanımı ile ilgili değildir. Biberon içine konulan anne sütü, bebek maması, şekerli çay - balla bile - ve hatta bir bebek bardağı ve kaşıkla beslenme sırasında içirilen çorbalar, püre şeklinde yiyecekler ve olası tüm çürük yapıcı gıdalar, dişte demineralizasyon (dişten mineral kaybı) başlatıp, renk değişimi ile devam edecek duruma sebep olan mikroorganizmalar için

mükemmel bir besi yeri oluşturur. Bunu takiben diş yüzeyinde madde kaybı (kavitasyon) meydana gelir. Bu noktadan sonra, AĞRI, şişme ve beslenmedeki zorluklar gibi komplikasyonların ortaya çıkması sadece zaman meselesi olacaktır.



5



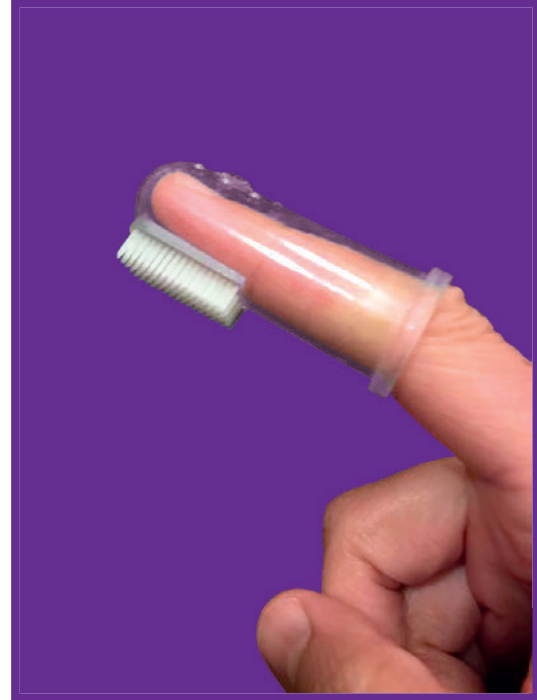
2. Rutin, şartlandırılmış alışkanlık yaratacağız: çocuk, yemeğin sonunu fırçalama ile ilişkilendirmeye alışacaktır; akşam, banyo ve sütten sonra ve uykudan önce ağız hijyeninin zorunlu olduğunu bilecektir. Biraz şans ve çok fazla tutarlılıkla, bu alışkanlık zamanla korunacaktır. **ÖNEMLİ:** Tüm çocuklar rutinleri ve ihtiyaçları sever. Ve rutinler küçük yaşlarda daha kolay tanıtılır.

Özel gereksinimli bir bebeğin sürmeye başlayan dişlerini NASIL temizleriz?

Birkaç seçeneğimiz var:

- Diş fırçası - çocuğun yaşına göre, uygun miktarda Flor içeren diş macunu ile fırçalanması esastır.

- Silikondan yapılmış “bebek parmak diş fırçası” – uygun miktar diş macunu.



- Zayıf bir antiseptik çözeltisi olan gazlı bez - veya gargara (daha büyük çocuklar veya yetişkinler için); ağız hijyeni için özel olarak önceden emdirilmiş gazlı bezler, dental ürünler satan uzmanlaşmış marketlerde mevcuttur.



Çocuk büyüdükçe, edindiği becerilere bağlı olarak, yavaş yavaş diş fırçalama işlemini devralabilir.



Ama sonuçta, en tatmin edici sonuç; ebeveynin veya yakın bir yetişkinin yardım ve gözetimi ile elde edilebilir. Birçok çocuk, genç ve özel ihtiyaçları olan yetişkinler uygun diş bakımı sağlayamazlar. Ebeveynlerinden veya bakıcılarından yardım almaları gerekir.



ÖNEMLİ:

Sağlıklı diş etleri kanamaz. Bu nedenle, fırçalarken veya lavabonun içinde tükürdükten sonra çocuğun ağızda pembe bir renk fark ederseniz, kanamanın geldiği bölgeyi anlamaya çalışın ve temizlemeye özellikle dikkat edin. Kanama olan bölgeye dokunmaktan ve temizlemekten KAÇINMAYIN.

Kötü nefes yetersiz hijyen nedeniyle olabilir, ancak aynı zamanda mide problemleri veya solunum yolu enfeksiyonlarından da kaynaklanabilir. Çocuk rahatsız olduğunda, dilin üzerinde bir tabaka kaplı olabilir ve fırçalamak bu tabakayı uzaklaştırmaya yardımcı olacaktır. Bu rahatsızlıklardan sonra diş fırçasını değiştirmeyi düşünün.



Başkasının dişlerini fırçalamak kolay değildir, özellikle kişi verilen yardımı istemiyorsa. Bazı durumlarda, günlük diş bakımı yapmak için birden fazla kişiye ihtiyaç duyulabilir. İlave yöntemlerde gerekebilir. Diğer yöntemlerde yardımcı olabilir:

ELEKTRİKLİ DİŞ FIRÇASI

Nöro-kas koordinasyon eksikliği olan çocuklar için fırçalama gerçek bir zorluk olabilir. Elektrikli diş fırçası çok yardımcı olabilir. Elektrikli fırçanın başı kendi hareketlerini yapar, bu nedenle özellikle bu çocuklar için temizliği artırabilir. Yine de, **ebeveyn yardımı zorunludur.**



13

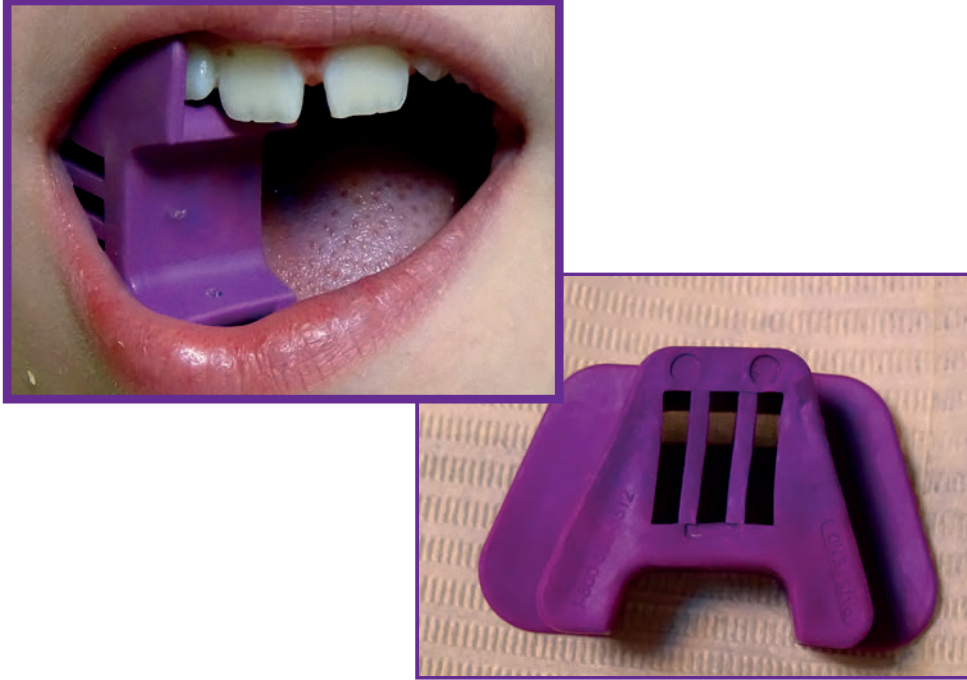


DİŞ FIRÇALARI İÇİN DAHA BÜYÜK, UYARLANMIŞ TUTMA KOLLARI (manuel veya sarjlı)

Nöro-kas koordinasyonu problemleri olan çocuklar için fırçalamayı kolaylaştırmanın bir başka yolu, modifiye diş fırçası sapı yapmaktır. Bu nedenle, bisikletin direksiyonundaki el tutma yerleri, küçük bir tenis topu veya kauçuk plastik malzeme, alçı veya katılaştıran malzeme (fırçayı malzemenin uygun noktasına önce yerleştirebilirsiniz ve sonra materyal katılaşıp fırça malzemeye adapte olur) kullanılabilir. Fırçanın ucu küçük veya orta büyüklükte olmalıdır. Diş hekimi bu tür kolları yapmanıza yardımcı olabilir.



KAUÇUK AĞIZ EKARTÖRLERİ



Özel ihtiyaçları olan bazı çocuklar, diş fırçasını ısırarak dişlerini fırçalamaya (diş fırçalamaya karşı) direnebilir. Benzer şekilde, nöromüsküler problemleri olan bazı çocuklar bir diş fırçası getirilirken ağızlarını kapatabilirler. Çocuğu korumak için, aynı zamanda fırçalamayı yapan kişinin parmaklarını da korumak için bir ağız açacağı (ağız ekartörü) kullanılabilir. Ağız açık tutan kauçuk aparey olarak tanımlanabilirler. Hastanın yaşına ve ağızının açıklığına bağlı olarak daha küçük veya daha büyük olabilirler.

DIŞ MACUNU

Günümüzde florlu diş macununun günlük kullanımıyla, rutin olarak uygulanan topikal Florun çürükleri önlemenin en etkili yolu olduğu kanıtlanmıştır.

Avrupa Pediatrik Diş Hekimliği Akademisi'nin (2019) önerilerine göre, çok küçük çocuklar ve tüküremeyen çocuklar için bile yüksek bir Florun konsantrasyonu (1000 ila 1500 ppm) zorunludur. Onlar için daha az miktarda macun kullanılmalı ve fazlalık (gerekirse) nemli bir gazlı bezle çıkarılabilir.

Çocuk fırçaladıktan sonra AĞZINI ÇALKALAMAMALI – ağızı çalkalama bir kısım Florun tabakasını yıkayacaktır.

Asidik gıdalardan (meyve veya meyve suyu gibi) hemen sonra veya tatlılardan SONRA FIRÇALAMAYIN. Tükürüğün, asitleri yaklaşık 30 dakika nötralize etmesinden sonra fırçalayın.



DİŞ İPİ

Dişler arasındaki boşluklar sadece fırça ile düzgün bir şekilde temizlenemez. Yiyecekler dişler arasında sıkışıp kalabilir ve mine üzerine sürekli asit atakları yaratabilir. Çocuğun dişlerini akşam fırçalamadan önce günde en az bir kez diş ipi kullanarak meydana gelmesini önlemek çok önemlidir.

Üreticiler, hem çocuk hem de bakıcı için diş ipi kullanımını kolaylaştırmak amacıyla farklı renklerde, hatta kokulu çeşitli şekillerde, tek kullanımlık diş ipi cihazları dizayn etmişlerdir.



AĞIZ KURULUĞUNU ÖNLEMENE ÇALIŞIN

Tükürük akışı azalmış çocuklarda (kendi tükürük özellikleri veya kullanılan ilaç nedeniyle) ve ağızdan nefes alan çocuklarda oral mukoza normalden daha kuru olmaktadır. Tükürüğün tamponlama etkisinin yokluğunda, bakteriler için uygun bir üreme alanı oluşturulur. Çocuğa çok fazla su içirilmesi ve böylece oral mukozanın uygun bir hidrasyon seviyesini sürdürmesi iyi bir fikirdir.

ÖNEMLİ: süt / meyve suları / şekerli çay SUYUN YERİNİ TUTMAZ

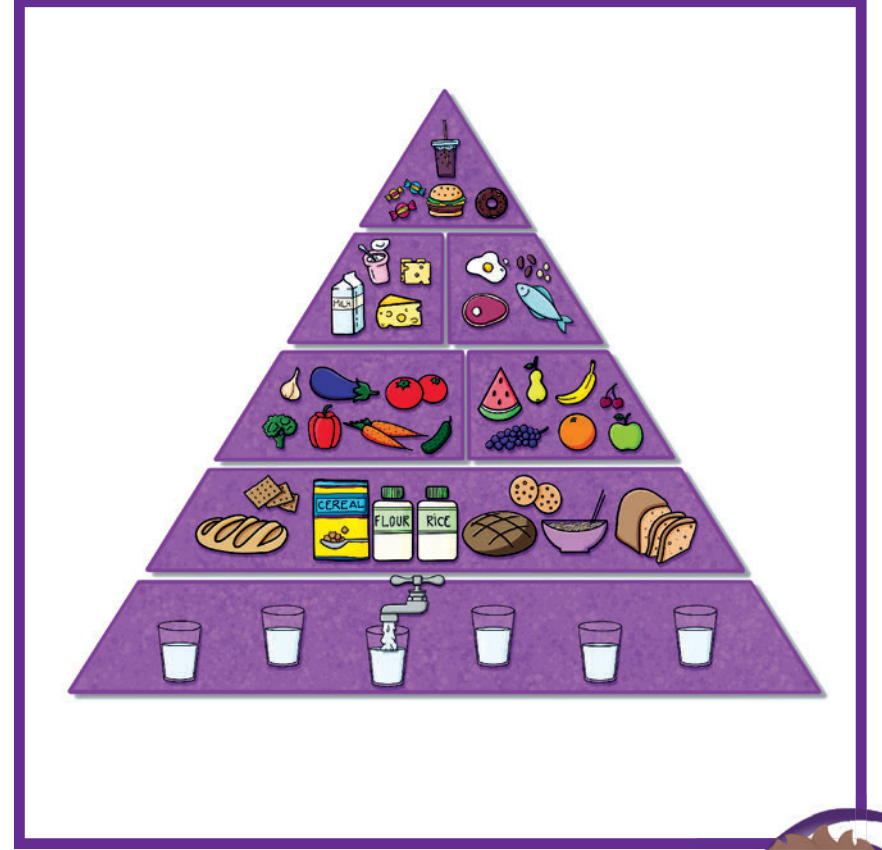


B. DENGELİ BESLENME

Diş çürüğünün ve dişin destek dokularının diğer hastalıklarının önlenmesinde önemli bir rol oynar. Bu sadece “sağlıklı” gıdaların tüketimini değil, aynı zamanda yemekler arasındaki atıştırmalıkları mümkün olduğunca sınırlandıran bir diyet programıdır.

Tabii ki, şekersiz bir diyet önermek çok kolaydır. Bununla birlikte, bunun gerçek hayatta uygulanması çok zordur ve özellikle çeşitli terapilerin ödülleri içerdiği göz önüne alındığında, hem çocuk hem de ebeveyn için son derece sıkıntılı olabilir.

Tatlılar tamamen kısıtlanmaz ancak atıştırmalık olarak değil de tatlı olarak sunulabilir. Meyveler, reçeller veya ev yapımı kekler tercih edilirken, waffle, yapışkan veya sert şekerler, cips ve diğer yüksek şeker içerikli atıştırmalıklardan kaçınılmalıdır.



KSİLİTOL

Ksilitol içeren yiyecekler ödöl olarak kullanılabilir - hem eczaneler hem de marketlerde giderek daha fazla kullanılabilir hale gelmektedir. Etiketlerini dikkatlice okuyun!

Sonuçta, her şey alışkanlıklarla ilgilidir ve **sağlıklı alışkanlıklar edinilmelidir.**



C. DÜZENLİ DİŞ HEKİMİ MUAYENESİ: EVDE DENTAL KONTROLLER



Özellikle özel ihtiyaçları olan hastalar söz konusu olduğunda düzenli diş muayeneleri rutinimizin bir parçası olmalıdır. Her hastanın oral durumuna ve kooperasyon düzeyine bağlı olarak, diş hekimi iki kontrol arasında uygun zaman aralığının ne olacağını belirler. Her durumda, doktora gelme nedeni AĞRI OLMAMALIDIR. Aksi takdirde, hasta hoş olmayan uyarıyı (ağrı) elbette arzu edilmeyen diş hekimi ziyaretiyle ilişkilendirecektir.

BUNU BİLMEK İYİDİR: Ağrı meydana geldiğinde, gerekli diş tedavisi daha karmaşık hale gelir ve çocuk adına daha fazla uyum gerektirir. Çocuklarda dental uyumun, normal, stressiz koşullarda bile elde edilmesi zor olabilir. Acı çeken çocuklarla işbirliği yapma olasılığı nedir? Sınırlı iletişim becerisine sahip bir çocukla nasıl iletişim kurarsınız? Ya da genel sağlık durumu nedeniyle sık sık sağlık personeli ile temasa ihtiyaç duyan bir çocuk ile iletişim nasıl olabilir.



Tedavi ihtiyaçlarını minimumda tutmak, rahatsızlığı en aza indirmek ve kooperasyonu arttırmak için ebeveynler diş hekimi ile yakın temas halinde olmalı, profesyonel tavsiyelere uymalı ve önerilen koruyucu tedavileri dikkatle uygulanmalıdır.

Özel çocuklar ek profesyonel diş bakımına ihtiyaç duyar

Komplike sağlık sorunları olan çocukların ebeveynleri için ağız bakımı bazen ikincil bir önem sırasında yer alır. Bu durum açıklanabilir olsa da, böyle bir algının varlığı yanlıştır.

Ağız-diş sağlığı genel sağlığın önemli bir parçasıdır ve ağız hastalığı, uykusuz gecelerden yetersiz beslenmeye kadar çocuk ve ailesi için önemli sorunlara neden olabilir veya bunları artırabilir.

Diş muayeneleri **en erken yaşta 1 yaşında başlatılmalı** ve diş hekimi tarafından çocuğun özel durumuna göre belirlenecek sıklıkta sürdürülmelidir. EVDE DENTAL KONTROL konsepti olarak

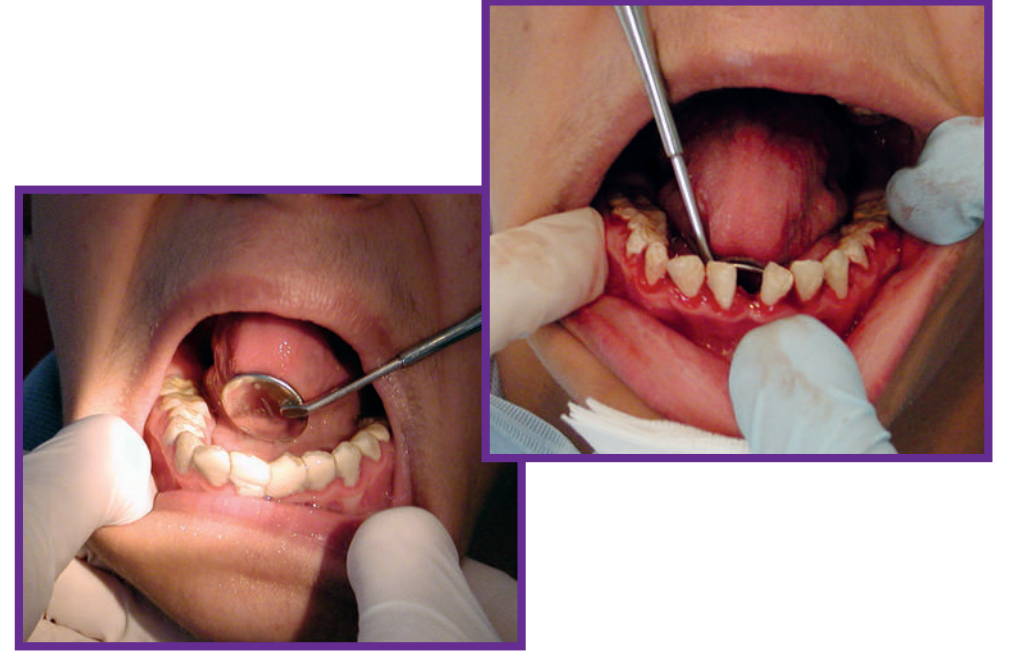
bilinen bu tür erken başlatılan sürekli yönetim, bireye özgü koruyucu ve tedavi edici bir yöntem olarak çürüklerin önlenmesine yol açar, diş hekiminin, ilerlemeden küçük sorunları bulmasını ve çözmesini sağlar (Bu ÖNLEME dir). Ebeveynlere veya bakıcılara acil durumlarda danışmak üzere bir telefon numarası verilmesi de etkili bir iletişime imkan sağlar.

Aynı derecede önemli olan diğer bir konuda, doğru zamanda süt diş çekimi ve kalıcı dişlerin sürmesinin denetimidir. Bu, sadece çiğneme için değil, aynı zamanda hijyen için de faydalı olacak diş pozisyonu anomalilerinin ortaya çıkmasını azaltacaktır, çünkü gıda tutulmasına sebep olan diş malpozisyonları olabilir. Ek olarak, özel ihtiyaçları olan birçok çocuğun genel hastalıklarından kaynaklı, dişlere ve çenelere bağlı gelişim özellikleri vardır ve erken fark edilirse bazı sonradan gelişebilecek anomaliler engellenebilir.



Düzenli diş muayeneleri, düzenli profesyonel temizlik için de yararlıdır. Bu, örneğin ağızdan nefes alan çocuklarda, plak ve diş taşı bu tür koşullar altında daha hızlı oluşma eğiliminde olduğundan özellikle önemli olabilir.

Düzenli diş muayenelerinin bir diğer önemli yararı, herhangi bir çocuk için, özellikle de genellikle zorlukla iletişim kurulabilen çocuk için önemli olan çevreye aşinalık geliştirilmesidir. Çocuklar diş hekimi, ofis personeli ve çevreyi tanırlarsa, bu da gerektiğinde tedaviyi büyük ölçüde kolaylaştırabilir, çünkü özellikle hasta tıbbi ekibe karşı güven kazanmıştır. EVDE DENTAL KONTROL konsepti sağlanmışsa zaten kooperasyon problemi ve tedavi gereksinimi hiç yaşanmayabilir.



Bazı dental klinikler, kendi web sayfalarında; dişhekimî kliniğı ve ekibini tanıtan fotoğraf yayınlamaktadır. Bunları kullanmak, özellikle görsel olarak yönlendirilmiş özel ihtiyaçları olan çocuklar için diş hekimini ziyaret etmeden önce çocuğı hazırlamak için yararlı olabilir.

Bazı çocuklar diş bakımında özel önlemlere ihtiyaç duyar. Örneğın, kalp kusurları olan çocuklar için belirli diş prosedürlerinden önce antibiyotik profilaksisi gerekirken, rahatlayamayan ve kooperasyon kurulamayan çocuklar sakinleştiricilere ihtiyaç duyabilir.

Bazen diş hekimî tarafından ilaç reçete edilebilir, bazen anestezi uzmanının yardımına ihtiyaç duyulabilir ve bazı durumlarda hastanede, derin sedasyon veya genel anestezi altında diş



tedavisi yapılabilir. Herhangi bir sorun veya komplikasyondan kaçınmak için, diş hekimine çocuğun sağlığı ve mevcut kullandığı ilaçlarla ilgili ayrıntılar hakkında doğru ve eksiksiz bilgi sağlamak çok önemlidir. Çocuğunuzun medikal geçmişi ile ilgili bilgileri ve kayıtları diş hekiminiz de görmek isteyebilir. Buna ek olarak, bazen diş hekimi çocuğunuzun diğer hastalıklarını takip eden uzmanların önerilerine başvurmak isteyebilir (nörolog, çocuk doktoru, aile doktoru vb.).



ÇOK ÖNEMLİ

Çocuğunuz genel anestezi altında diş tedavisi gördüyse, bu, sorunların kalıcı olarak çözüldüğü ve çocuğunuz artık ağız veya diş sağlığı problemleri olmayacağı anlamına gelmez. Tedaviler yoluyla elde edilen sonucun bu broşürde sunulan tüm yollarla sürdürülmesi ve ele alınması esastır.

Tıbbi ekiple birlikte çalışmak, çocuğunuzun sağlığına daha iyi bakmanızı sağlar - bu durum ağız sağlığı için de geçerlidir.



NOTLAR



41



1. Noktalı yerlerden resmi keserek çıkartın.
2. İşaretili yerlere delikler açın
3. Her bir deliğe ip bağlayın
4. İpi bükün
5. Dişlerini fırçalayan küçük OSCAR'a bakın