

Başlangıçtan itibaren sağlıklı dişler!

Şişe & Emzik kullanımı

Şişe & Emzik – Birçok ufak çocuk (ve ebeveynler) için susuzluk giderme, uykuya dalma ve duygu dinlendirme için sevilen bir yardımcı. Fakat şişe, çene bardakları & Co kullanımında nelere dikkat edilmeli?

Diş çürümesi aktarılan bir hastalıktır - ebeveynlerden çocuklara da! Emzik, kaşık, biberon ve Co. bu nedenle sadece çocuğun kendisi tarafından ağzına alınmalıdır!



Emziğin doğru şekli

- ⇒ Biberon ve emzikler çeneye uyarlanmış olmalıdır.
- ⇒ Biberonun ters tutulması durumunda her bir saniyede bir damladan fazla akmayacak şekilde şişe biberonlardaki delikler mümkün olduğu kadar küçük olmalıdır.

Diş çürüğünü önleme

- ⇒ Su en iyi içecektir!
- ⇒ Şeker içeren bütün içecekler örneğin meyve suları, limonatalar, şeker katılmış çaylar ve sütlü besinler diş çürümesini teşvik etmektedir.
- ⇒ Biberon/çene bardakları sadece yemek zamanlarında verilmelidir – sürekli Emzik vermeye hiç başlanmamalıdır!

Biberon alıştırmamalıdır



- ⇒ Yaklaşık bir yaşından itibaren biberon alışkanlığı bırakılmalıdır, çünkü artık bu şekilde beslenme gerekli değildir. Çocuklar mümkün olduğu kadar erken bir kâseden/bardaktan içmeye alıştırmalıdır.
- ⇒ Çene- veya açma bardakları sadece geçici çözüm olarak düşünülmelidir

Emzik bırakırma için tavsiyeler:

- ⇒ Çocuğa 2 ile 3 yaş arasında emzikten vazgeçme alışkanlığı öğretilmelidir.
- ⇒ Emme zamanları azaltılmalıdır! Emzik mümkün olduğu kadar nadir verilmelidir örneğin oyun ve koşuşturma zamanlarında, ...
- ⇒ Uykuya daldıktan sonra emzik ağzından çıkarılmalıdır.
- ⇒ "Emzik bırakırma" konusunda resimli kitaplardan faydalanılmalıdır.

