|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| BEBEKLER VE ÇOCUKLARDA  **DİŞ ÇIKARMA SÜRECİ** | media | Healthy Children | Healthychildren.org |

|  |
| --- |
| Bebeklerin hayatındaki önemli dönemlerden biri, diş çıkarma sürecidir.  Bu dönem, genellikle bebeklerin 6. ayından itibaren başlar ve 2 yaşına kadar devam eder.  Dişlerin yavaş yavaş ağız içine çıkması, bebeklerin huzursuz eden, ağlatan ve uykusuz bırakan bir süreçtir.  Çocukların sağlıklı dişler geliştirmeleri için ebeveyn ve bakım vericilerinin yardımı önemlidir. |

|  |
| --- |
| **Dişler Ne Zaman Çıkar?** |



* Diş çıkarma genellikle 6-12 aylar arasında başlar ancak ilk dişin ne zaman çıkacağı konusunda çok çeşitli değişkenlikler vardır; bazı bebeklerin ilk doğum günlerine kadar hiç dişi olmayabilir! Örneğin ebeveynlerin ilk dişleri de daha geç aylarda görüldüyse bebeğin de aynı hikâyeye sahip olması doğaldır.
* Yaklaşık 3 ay bebekler dünyayı ağızlarıyla keşfetmeye başlayacak, tükürükleri artacak ve ellerini ağızlarına götürmeye başlayacaklardır. Birçok ebeveyn bunun bebeklerinin diş çıkardığı anlamına gelip gelmediğini sorgular, ancak ilk diş genellikle 6 aylıkken çıkar. Tipik olarak, ilk çıkan dişler hemen hemen her zaman alt ön dişlerdir (alt orta kesici dişler) ve çoğu çocuk genellikle 3 yaşına gelindiğinde tüm süt dişlerini çıkarmış olur.

|  |
| --- |
| **Diş Çıkarma Semptomları** |

* Diş çıkarma genellikle çocuklarda çok fazla rahatsızlığa neden olmaz, ancak çoğu ebeveyn bebeklerinin ne zaman diş çıkardığını anlayabilir. Diş çıkarma, bazen hafif huzursuzluğa, ağlamaya, aşırı salya akmasına ve sert bir şeyi çiğneme isteğine neden olabilir. Çoğu zaman yeni dişlerin etrafındaki diş etleri şişer ve hassaslaşır.
* Diş çıkarma sırasında bebeğin vücut ısısı bir miktar yükselebilir; ancak diş çıkarma ateşi 38,3 santigrat derecenin üzerine çıkmaz. Bebeğinizin ateşi 38,3 santigrat derecenin üzerinde ise diş çıkarmayla ilişkili değildir ve aslında tedavi gerektirebilecek bir hastalık veya enfeksiyonun işaretidir. Bebeğinizin diş çıkarırken ateş, kusma veya ishal gibi belirtileri varsa, tedavi gerektiren tıbbi bir durumu olup olmadığını öğrenmek için çocuk doktorunuza danışın.

|  |
| --- |
| **Diş Çıkarma Belirtilerine Nasıl Yardımcı Olabilirim?** |

|  |
| --- |
| **Çiğneme Oyuncakları** |

kişi, şahıs, çocuk, bebek, yeni yürüyen çocuk içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

* Kemirmeyi seven bebeğiniz için dokunması serin ama çiğnemesi zor bir şey bulmakla başlayabilirsiniz.
* Plastik ve kauçuk oyuncaklar ağrıyan diş etlerini dindirmek için mükemmeldir.
* Sıvı içeren plastik diş kaşıma halkalarının önerilmediğinin altını çizelim. Halkanın içerisindeki suda potansiyel bakteriler çoğalıyor ve bir bebeğin halkayı keserek sıvıyı yutma olasılığı var. Diş kaşıyıcı olarak seçtiğiniz oyuncakların içeriği de önemli (fitalat/BPA olup olmadığını kontrol edin). Bu oyuncakların içeriğinden emin değilseniz silikon veya lateks oyuncakları tercih edin). Diş kaşıyıcıları, buzdolabının soğutucu kısmında tutarak ihtiyaç halinde kullanabilirsiniz (dondurucu kısımda değil). Diş kaşıyıcı plastik oyuncaklar donduruldukları takdirde, çok sertleşerek bebeğin diş etinde soğuk travması yaratarak yarardan çok zarar verebilirler.)
* Boğulma tehlikesi yaratabileceğinden asla bebeğinizin boynuna oyuncak bağlamayın.

|  |
| --- |
| **Soğuk Bezler ve Meyveler** |

* Ağrıyı ve iltihabı uyuşturmak ve hafifletmek için, dondurucuda 15 ila 30 dakika soğutulmuş ıslak bir bez daha iyi kemirmek için bir ucunu düğümleyin), soğuk bir muz veya başka meyveler veya sıkıca sarılmış pamuklu çorap da diş kaşıyıcı olarak kullanılabilir. (Doldurulmuş meyveler, diş etine zarar verebilecekleri için önerilmez.)
* Her kullanımdan sonra diş çıkarma oyuncaklarını, bezlerini veya çoraplarını temizleyin. Ve bebeğinizin hoşuna gidiyorsa bütün gün çiğnemesine izin vermenin kesinlikle bunu yapmasının bir sorun olmadığını bilin.

|  |
| --- |
| **Parmaklar / Masaj / Sıvı** |

kişi, şahıs, çocuk, yeni yürüyen çocuk, iç mekan içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

* Bebeğinizin henüz dişleri çıkmamış ancak diş etleri kaşınıyorsa parmaklarınızı kemirmesine izin verin veya temiz parmaklarınızla bebeğinizin diş etlerini ovalayın.
* Özellikle de beslenme sırasında meme uçlarınızı veya kollarınızı çiğnemesinin önüne geçmek istiyorsanız; emzirme öncesinde soğuk suya batırılmış parmaklarınızla bebeğinizin diş etlerine masaj yapın.
* Parmaklarınız ile veya yumuşak silikon diş fırçası ile nazik masaj, küçük çocuğunuza büyük bir rahatlama sağlayabilir.
* Bebeğiniz 6 ila 9 aydan büyükse, rahatlaması için yavaş akışlı bir alıştırma bardağı ile soğuk su sunun.

|  |
| --- |
| **Sıcak İlgi** |

kişi, şahıs, yeni yürüyen çocuk, insan yüzü, bebek içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

* Sıkıntılı olduğunda veya rahatsızlık hissettiğinde bebeğinize sarılmak, ona yanında olmak, dikkatini dağıtmak da diş huzursuzluğuna iyi gelecektir.
* Oyun oynayarak, şarkı söyleyerek ve okuyarak dikkatini dağıtmayı deneyin.

|  |
| --- |
| **İlaçlar** |

* Bebeğiniz diş çıkarma sürecinde ilaçsız çözümlere rağmen çok huzursuzluk çekiyor ise yaşına uygun dozda ve içerikte ağrı kesici kullanımı için çocuk hekiminize danışın.

|  |
| --- |
| **Her Zamanki Yatma Zamanı Rutinini Koruyun** |

* Diş çıkaran bebeğiniz huzursuz ise, onu rahatlatmaya çalışın ancak her zamanki uyku vakti rutininizi sürdürmeyi ihmal etmeyin. Rutininizi birkaç geceliğine bile olsa değiştirmek yalnızca uyku sorunlarına yol açar.

|  |
| --- |
| **Peki Neler Önerilmiyor?** |

|  |
| --- |
| **Diş Bisküvileri** |

* Bebeğinize diş çıkarma bisküvisi verirseniz, bebeğinizi yerken izlediğinizden emin olun. Parçalar kolayca kırılabilir ve boğulmaya neden olabilir.
* Ayrıca bu bisküviler pek besleyici değildir ve çoğu şeker ve tuz içerir-unutmayın.

|  |
| --- |
| **Bitkisel ve Ağrı Kesici Jeller** |

kişi, şahıs, yeni yürüyen çocuk, insan yüzü, oğlan içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

* Bebeğin diş etlerine sürülmesi için pazarlanan ağrı kesicili jeller pek yararlı değildir; diş çıkaran bir bebeğin salyası o kadar çok akar ki, jel hızla yıkanır.
* Ayrıca bu tür jellerin birçoğu lokal anestezik içerdiği için, boğazın arkasını uyuşturabilir ve bebeğinizin yutma yeteneğini etkileyerek tehlike oluşturabilir.
* Ayrıca homeopatik jeller de içerik güvenliği onaylı olmadığı için önerilmez. Belladona ve benzokain içerikli krem ve jeller bebekler için önerilmez; FDA olası yan etkiler nedeniyle her ikisine karşı da uyarmaktadır.

|  |
| --- |
| **Kehribar Kolye** |

kişi, şahıs, yeni yürüyen çocuk, bebek, çocuk içeren bir resim

Açıklama otomatik olarak oluşturuldu

* Kehribar kolyelerin, diş çıkarma huzursuzluğunda etkin olduğuna dair bilimsel kanıt yoktur. Kehribar, ahşap, mermer veya silikondan yapılmış diş çıkarma kolyeleri ve bilezikleri bebek için boğulma tehlikesi yaratır; Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) bunların kullanımına karşı uyarı yayınlamıştır.

|  |
| --- |
| Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents,  4.Baskı’dan uyarlanmıştır. Daha fazla bilgi için **https://brightfutures.aap.org** adresine gidin. |

|  |  |
| --- | --- |
| MEDIA ALERT: American Academy of Pediatrics To Announce New Recommendations  for Children's Media Use | Bu broşürde yer alan bilgiler, çocuk doktorunuzun tıbbi bakım ve tavsiyelerinin yerine kullanılmamalıdır. Çocuk doktorunuzun bireysel gerçeklere ve koşullara dayalı olarak önerebileceği tedavide farklılıklar olabilir. Orijinal broşür, Bright Futures Tools and Resource Kit, 2. Baskı'nın bir parçası olarak dahil edilmiştir. Kaynakların listelenmesi, Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) tarafından onaylandığı anlamına gelmez. AAP, harici kaynakların içeriğinden sorumlu değildir. Bilgiler yayınlandığı tarihte günceldi. Amerikan Pediatri Akademisi (AAP), bu broşürde yapılan değişiklikleri incelemez veya onaylamaz ve hiçbir durumda bu değişikliklerden AAP sorumlu olmayacaktır. © 2019 Amerikan Pediatri Akademisi. Tüm hakları saklıdır. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **siyah, karanlık içeren bir resim  Açıklama otomatik olarak oluşturuldu** | **UZM.DR.**  **ÖZLEM**  **MURZOĞLU** | **Barbaros Mah. Ak Zambak Sok. No: 3**  **Uphill Towers A-30 Ataşehir İstanbul**  0 216 688 44 83 - 0 546 688 44 83  [klinik@drmurzoglu.com](mailto:klinik@drmurzoglu.com)  [www.ozlemmurzoglu.com](http://www.ozlemmurzoglu.com) | daire, kalıp, desen, düzen, dikiş içeren bir resim  Açıklama otomatik olarak oluşturuldu |