

# DİŞ SAĞLIĞI VE FLORÜR VERNİK UYGULAMASI

## 0-6 YAŞ ARASINDA DİŞ GELİŞİMİ VE SAĞLIĞI

\*BEBEKLİK DÖNEMİNİN YAKLAŞIK 6. AYINDAN İTİBAREN İLK SÜT DİŞLERİ ÇIKMAYA BAŞLAR.

BU DÖNEMDE 20 ADET SÜT DİŞİ ÇIKAR. 0-6 YAŞ ARASINDA ÇIKAN SÜT DİŞLERİN VARLIĞI ÖMÜR BOYU KULLANILACAK OLAN KALICI DİŞLER İÇİN ÖNCÜ VE REHBER NİTELİĞİNDEDİR.

\*SÜT DİŞLERE YETERLİ BAKIM YAPILMAMASI ERKEN ÇÜRÜKLERE NEDEN OLUR. (AŞIRI ŞEKER, ÇİKOLATA VB. TÜKETİLMESİ BU DURUMU HIZLANDIRIR.)

ÇÜRÜKLERE NEDEN OLAN ENFEKSİYON KALICI DİŞLERİNDE ÇABUK ÇÜRÜMESİNE YOL AÇABİLİR.

\*1,5 – 2 YAŞDAN SONRA DİŞLER SADECE GAZLI BEZ İLE TEMİZLENEBİLİR.

\*ÇOCUKLARDA TÜKÜRME REFLEKSİNİN 6 YAŞDAN SONRA GELİŞTİĞİ GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULMALIDIR.

BU SEBEPTEN 6 YAŞ ÖNCESİ DİŞ FIRÇALAMA YAPILIR İSE KESİNLİKLE MACUN KULLANILMAMALIDIR. MACUN KULLANILMASI DURUMUNDA ÇOCUKLAR AĞIZDA BİRİKEN MACUNU TÜKÜREMEDİĞİNDEN YUTMA DAVRANIŞI GÖSTERECEK VE BU DA FARKLI SAĞLIK SIKINTILARINI ORTAYA ÇIKARACAKTIR. MACUN KULLANIMINDA ISRARCI İSENİZ FLORÜRSÜZ MACUNLAR TERCİH EDİLMELİDİR. (6 YAŞ ÖNCESİ İÇİN)

\*2 YAŞ SONRASI MACUNSUZ, YUMUŞAK FIRÇA TERCİH EDİLEREK GÜNDE 2 DEFA DİŞ FIRÇALAMA YAPILABİLİR.

2 DEFADAN FAZLA GÜN İÇERİNDE DİŞ FIRÇALANMASI DİŞ MİNESİNİ

YIPRATABİLİR.

\*ISRARLA ÇOCUĞUNUZ ŞEKER, ÇİKOLATA VB. TÜKETİYORSA □ SONRASINDA(FIRÇALAMA YAPILMIYORSA) -1 BARDAK SU İÇİLEBİLİR - AĞIZ ÇALKANABİLİR BÖYLECE ARTIKLARIN DIŞLERDE KALARAK ÇÜRÜMEYE NEDEN OLMA SÜRECİ KISMEN ÖNLENECEKTİR.ANCAK HIÇ BİR ÖNLEM FIRÇALAMA VE DENGELİ BESLENME KADAR ETKİLİ OLAMAZ. AYRICA ÇOCUKLARIN ISIRARAK ELMA YEMELERİDE İYİ BİR DIŞ TEMİZLİĞİ YÖNTEMİ OLABİLİR.

## **FLORÜR VERNİK UYGULAMASI NEDİR?**

**FLORÜR DIŞ ÇÜRÜĞÜNÜ ÖNLEYEREK, ERKEN EVRE DIŞ ÇÜRÜĞÜNÜ İYİLEŞTİRMEYE YARDIMCI OLUR. 6 YAŞA KADAR FLORÜRSÜZ DIŞ MACUNLARININ TERCİH EDİLMESİ YUTMA REFLEKSİ İLE İLGİLİDİR.**

**FLORÜR VERNİK İSE DIŞ YÜZEYİNE UYGULANIR. (TEK UYGULAMA YAPILIR.)**

**-DIŞ MİNESİNİ GÜÇLENDİRİR.**

**-ÇÜRÜKLER İÇİN ETKİLİ BİR ÖNLEYİCİDİR**

**-BU ANLAMDA BİR DIŞ AŞISI GÖREVİ GÖRÜR.**

**GELİŞMİŞ ÜLKELERE BU UYGULAMA 18.AYDAN İTİBAREN UYGULANMAKTADIR.**

# TÜRKİYE DE İSE 5 YAŞ İTİBARI İLE 6 AYDA BİR UYGULANMA SÜRECİ GERÇEKLEŞTİRİLECEKTİR.

## ÖNERİLER

- SAĞLIKLI NESİLLERDE AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI BİLİNCİ İÇİN YETİŞKİNLER OLARAK ÖNCELİKLE ÖRNEK OLUNUZ.
- ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE YAKLAŞIK 21 GÜN BOYUNCA BİRLİKTE DİŞ FIRÇALAMA YAPARAK HEM İYİ BİR MODEL HEM DE ETKİLİ BİR REHBER OLABİLİRSİNİZ.
- 21 GÜN SONUNDA DİŞ FIRÇALAMASI KONUSUNDA HATIRLATMALARA İHTİYAÇ DUYABİLİR. HATIRLATMALAR YAPARAK DESTEKLEYİNİZ.
- DİŞ FIRÇALAMARI SONRASI TABLOLAR OLUŞTURARK SEMBOLLERLE İLERLEMESİNİ GÖRME FIRSATI YARATINIZ.
- BANYONUZA UYARICI VE HATIRLATICI RESİMLER ASINIZ.SÖZEL TAKDİR İLE DAVRANIŞIN DEVAMLILIĞINI SAĞLAMAYA ÇALIŞINIZ. UNUTMAYIN Kİ 0-7 YAŞ ARASINDA EDİNİLEN DAVRANIŞLAR ÇOCUKLARIMIZIN TÜM YAŞAMINI ETKİLEYECEKTİR.

## İYİ BİR AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI BİLİNCİ İLE

- \* SAĞLIKLI BİR AĞIZ VE DİŞ YAPISININ SÜREKLİLİĞİNİ SAĞLARSINIZ. BÖYLECE VÜCUDUN EN YÜKSEK MİKROBİK YAPISINA SAHİP AĞIZIN NEDEN OLACAĞI BİRÇOK HASTALIĞIN ÖNÜNE GEÇEBİLİRSİNİZ.
- \* ÖMÜR BOYU DAHA EKONOMİK BİR SAĞLIK YÖNTEMİ EDİNİRSİNİZ.
- \* SOSYAL YAŞAM İÇİNDE KONUŞURKEN, GÜLERKEN KENDİNİZİ DAHA RAHAT HİSSEDERSİNİZ.(ÇÜRÜK DİŞLER,AĞIZ KOKUSU VB.)

□SAĞLIKLA GÜLÜMSEYİN□

---

# Çocuklarda Özdenetim (Bülten)

## ÖZDENETİM NEDİR?

**Cocuğa Özdenetim Kazandırma:**  
Özdenetim, çocuğun kendisi kendisini yönetmesini kazanmasıdır. Çocuklara kullanılan davranışçeselsel ve yapıp-neyapılmaması gerekliliğini öğretme görevi, kullandıkları davranışçeselsel yöntemler tarafından kolaylaştırılır. Özdenetim kazandırılmasında kendisi yönlendirme, çocuğa ne yapıp, ne yapmaması gerekliliğini açıklanarak, ona yol göstermek, genel değerler hakkında eğitilmesi gerekmektedir.

**ÖZDENETİM**

|                            |                        |                        |                        |
|----------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| Problemleri çözme becerisi | Konularla ilgili merak | Deneyim kazanma        | Değerler edinme        |
| Kendini tanıma             | Özdenetim becerileri   | Okuma yazma becerileri | Çocuk problemleri      |
| Okuma yazma becerileri     | Okuma yazma becerileri | Okuma yazma becerileri | Okuma yazma becerileri |

**Özdenetimi Geliştirmek İçin Yapılması Gerekenler:**

**Konularla İlgili Soruları Çözmeye İhtiyaç Duymak:** Soruların ve değerlerin çözülmesi, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır. Soruların çözülmesi, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır. Soruların çözülmesi, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır.

**Okuma Yazma Becerilerini Geliştirmek:** Okuma yazma becerileri, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır. Okuma yazma becerileri, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır.

**Okuma Yazma Bezerini Kazandırma:** Okuma yazma becerileri, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır. Okuma yazma becerileri, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır.

# Okul Öncesi Dönemde Beslenme (Bülten)

## Nası ve Ne Yapabiliriz?

**Özdenetim Nedir?**  
Özdenetim, çocuğun kendisi kendisini yönetmesini kazanmasıdır. Çocuklara kullanılan davranışçeselsel ve yapıp-neyapılmaması gerekliliğini öğretme görevi, kullandıkları davranışçeselsel yöntemler tarafından kolaylaştırılır. Özdenetim kazandırılmasında kendisi yönlendirme, çocuğa ne yapıp, ne yapmaması gerekliliğini açıklanarak, ona yol göstermek, genel değerler hakkında eğitilmesi gerekmektedir.

**Özdenetimi Geliştirmek İçin Yapılması Gerekenler:**

**Konularla İlgili Soruları Çözmeye İhtiyaç Duymak:** Soruların ve değerlerin çözülmesi, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır. Soruların çözülmesi, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır.

**Okuma Yazma Becerilerini Geliştirmek:** Okuma yazma becerileri, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır. Okuma yazma becerileri, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır.

**Okuma Yazma Bezerini Kazandırma:** Okuma yazma becerileri, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır. Okuma yazma becerileri, özdenetim kazandırma için önemli bir araçtır.



**Beslenme ile ilgili sorular: Bu bilgilendirme kitapçığına katılarak sorularınızı sorabilirsiniz.**

**OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARI**

Okul öncesi dönem, çocuğun hayatının önemli bir dönümüdür. Bu dönemde, çocuğun fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi hızlanır. Beslenme, çocuğun sağlıklı büyümesini ve gelişmesini sağlar. Bu bülten, okul öncesi dönemde beslenme ile ilgili sorulara cevaplar sunar.

**Okul Öncesi Dönem (0-6 yaş), çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerinin hızlandığı bir dönemdir. Bu dönemde, çocukların beslenme ihtiyaçları da hızla değişmektedir. Bu bülten, okul öncesi dönemde beslenme ile ilgili sorulara cevaplar sunar.**

**Okul öncesi dönemde beslenme, çocuğun sağlıklı büyümesini ve gelişmesini sağlar. Bu bülten, okul öncesi dönemde beslenme ile ilgili sorulara cevaplar sunar.**

**Okul öncesi dönemde beslenme, çocuğun sağlıklı büyümesini ve gelişmesini sağlar. Bu bülten, okul öncesi dönemde beslenme ile ilgili sorulara cevaplar sunar.**

## 3-6 YAŞ ÇOCUKLARDA BESLENME

Tablo 1. Üç-Altı Yaş Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimleri

| Enerji (kcal)  | 1486-2000 | A vitamini (IU)       | 2000    |
|----------------|-----------|-----------------------|---------|
| Protein (gr)   | 20-35     | D vitamini (IU)       | 400     |
| Kalsiyum (mg)  | 500       | Thiamin (B1) (mg)     | 0.7-0.9 |
| Fosfor (mg)    | 500       | Riboflavin (B2) (mg)  | 0.9-1.0 |
| Demir (mg)     | 10        | Niasin (mg)           | 11.2    |
| Çinko (mg)     | 10        | C vitamini (mg)       | 50      |
| İyot (mikrogr) | 60        | Folik asit (mikrogr)  | 200     |
| Magnezyum (mg) | 200       | Vitamin B12 (mikrogr) | 2.5     |

Tablo 2. Üç-Altı Yaş Çocukların Günlük Besin Öğeleri Gereksinimleri Karşılıyacak Besin Miktarları

| Besin Öğeleri            | Besinler                    | 3-5 yaş için miktarı g/gün |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 1. Grup : Yağ ve besin   | Süz yoğurt, Peynir          | 600                        |
| 2. Grup : Et ve besin    | Et, Ya da Kıyma kokteylleri | 120                        |
| 3. Grup : Sebze ve meyve | Yoğurt ve süt, Döner        | 80 (Et ve sebze)           |
| 4. Grup : Ekmek ve Tahıl | Ekmek, Pirinç ya da makarna | 300                        |

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Ayşe Özalp

# ÇOCUKLARDA DİSİPLİN (BROŞÜR)

## DİSİPLİN İLKELERİ

**ELİTİLMELİDİR.** Yetenekler, çocuklar arasında farklılıklar yaratır. Her çocuğun kendine özgü yetenekleri ve ilgi alanları vardır. Ebeveynler, çocukların yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olmalı ve onları desteklemelidir. Her çocuğun kendine özgü yetenekleri ve ilgi alanları vardır. Ebeveynler, çocukların yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olmalı ve onları desteklemelidir.

**ÖZGÜVENLİDİR.** Çocukların özgüvenlerini güçlendirmek, onların kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, çocukların başarılarını takdir etmeli ve onları desteklemelidir.

**SAĞLIKLI DİR.** Çocukların sağlıklı beslenmelerine yardımcı olmak, onların fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlar. Ebeveynler, çocukların sağlıklı beslenmelerine yardımcı olmalı ve onları desteklemelidir.

**ÖZGÜVENLİDİR.** Çocukların özgüvenlerini güçlendirmek, onların kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, çocukların başarılarını takdir etmeli ve onları desteklemelidir.



**BEZA ÖZMEN ÖZEL İLKERİSİZ ANNESİNİN OLUMLU DİSİPLİN**

**DİSİPLİN KAVRAMI**

"Disiplin" kelimesinin kökeni Yunanca'dır ve "düzen, düzenlilik" anlamına gelir. Bu kavram, çocukların davranışlarını belirli kurallara yönlendirmek için kullanılır. Disiplin, çocukların özgüvenlerini güçlendirmek, onların kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, çocukların başarılarını takdir etmeli ve onları desteklemelidir.

## DİSİPLİN NE İŞE YARAR:

Disiplin, çocukların davranışlarını belirli kurallara yönlendirmek için kullanılır. Disiplin, çocukların özgüvenlerini güçlendirmek, onların kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, çocukların başarılarını takdir etmeli ve onları desteklemelidir.

**Çocukta Olumlu Davranış Geliştirme Kavramını Bektirilmesi:**

Disiplin, çocukların davranışlarını belirli kurallara yönlendirmek için kullanılır. Disiplin, çocukların özgüvenlerini güçlendirmek, onların kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, çocukların başarılarını takdir etmeli ve onları desteklemelidir.

Disiplin, çocukların davranışlarını belirli kurallara yönlendirmek için kullanılır. Disiplin, çocukların özgüvenlerini güçlendirmek, onların kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, çocukların başarılarını takdir etmeli ve onları desteklemelidir.

Disiplin, çocukların davranışlarını belirli kurallara yönlendirmek için kullanılır. Disiplin, çocukların özgüvenlerini güçlendirmek, onların kendilerini değerli hissetmelerine yardımcı olur. Ebeveynler, çocukların başarılarını takdir etmeli ve onları desteklemelidir.

# ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN - BROŞÜR

## ÖZGÜVEN MEDİYİ

Özgüven, büyük ölçüde çocukların kendilerini nasıl hissettiklerine bağlıdır. Çocuklar kendilerini güçlü hissedince özgüvenleri artar ve bu da onların öğrenme süreçlerini hızlandırır. Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

- \* Çocukları dinleyin
- \* Çocukların başarılarını takdir edin
- \* Çocukların özgüvenlerini artırmak için onları teşvik edin

- \* Çocukların özgüvenlerini artırmak için onları teşvik edin
- \* Çocukların özgüvenlerini artırmak için onları teşvik edin
- \* Çocukların özgüvenlerini artırmak için onları teşvik edin



Öğrenen çocuklar okul yaşamında daha başarılı ve başarılı olurlar.

Bu çocukların kendilerini güçlü hissetmelerine yardımcı olmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:



## ÖZGÜVENİN KAYBINA NEDEN OLANLAR

Çocukların özgüvenlerini kaybetmelerine neden olan faktörler şunlardır:

## ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN

### ANAKİLERİ



## ÇOCUKLARIN ÖZGÜVENLERİNİ SAĞLAMAK İÇİN YAPABİLECEĞİNİZ

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz:

Çocukların özgüvenlerini artırmak için aşağıdaki yöntemleri kullanabilirsiniz: