

## DIŞLERI ÝAŞLYKDAN GORAMALY!

Ýylgyryş adam keşbine nuranalyk çaýýar. Ýylgyranyňda bolsa, hünji ýaly ap-ak, dürdäne dişler ýüz-gözüňe ýaraşyk berýär. Dişler şunuň ýaly owadan bolmagy üçin ýörite agardyjy serişdeleri peýdalanmagyň geregi ýok. Munuň üçin dişleriňe ýaşlykdan serenjam bermek zerur. Özi hem muny näçe ir ýaşdan endik edinseň, synaň şonça-da sagat bolýar.

Häzirki döwürde dişiň syrçasynyň zaýalanmagy, diş süňküniň kemkenden owranmagy (kariýes), diş etleriniň sowuklamasy (gingiwit, parodontit) mekdebe çenli ýaşly körpeleriň we mekdep ýaşly okuwçylarynyň arasynda duş gelýär. Kariýesden zeperlenen dişler agyryp yza baryny berýär, rahadyňy goldan alýar.

Bu kesel uzagyndan diş hatarlarynyň gyşarmagyna, diş etleriniň gowşamagyna, immunitetiň sähel gowşan mahalynda bolsa, agyz boşlugynda beýleki, has düýpli oňaýsyz ýagdaýlaryň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Olardan has köp duş gelýäni burun boşlugynda, gulakda, bokurdakda sowuklama ojaklarynyň döremegidir. Wagtynda bejergi geçirilmese, kesel ilki ýitileşýär, soň bolsa ötüşen görnüşe geçip galkanşekilli mäziň, ýürekdamar, iýmit siňdiriş ulgamlarynyň işleýişinde näsazlyklary döredýär.

Körpejäni heniz 1,5 ýaşdan dişlerini arassalamagy öwredip başlamaly. İlkibaşda munuň üçin ýumşajyk diş çotgalaryny saýlap almaly. Eýýäm üç ýaşda körpeje dişlerini özbaşdak arassalamagy başaryar, ýöne şonda-da muňa ulular gözegçilik etmeli, körpejäniň diş pastasyny ýuwutmagyna ýol bermeli däl.

Sagdyn ösmegi üçin çaga 1 gije-gündiziň dowamynda ftor mikroelementiniň 1,2-1,6 mg ýeterlikdir.

6 ýaşa çenli çagalara niýetlenen diş pastalarynyň düzümine ftor goşulmaýar, 6-11 ýaş aralygyndaky körpeler üçin niýetlenen pastalara bu peýdaly mikroelementi keselçiligiň öňüni almak maksady bilen az möçberde goşýarlar. Ululara niýetlenen derejedäki ftorly diş pastalary diňe 14 ýaşdan ýokary ýaşlylara peýdalanmak maslahat berilýär.

Dişini gije-gündiziň dowamynda azyndan iki gezek irden oýanan badyňa we agşamara ýatmazyňdan öň arassalamaly. Dişleri arassalanyňda, çotgany dikligine (ýokaryk-aşak) hereketlendirmeli, şunda dişleriň diňe daş ýüzüni däl-de, iç ýüzünem, diliň üstüni hem tämizlemek zerur. 12 ýaşa çenli çagalara, şeýle-de diş syrçasy gowşak adamlara has ýumşak çotgalary saýlap almak maslahat berilýär. Diş çotgalaryny aram-aram zyýansyzlandyryjy erginde saklamak, her 2-3 aýdan olary täzeläp durmak, dişleriň has hem sagdyn bolmagyna ýardam edýär. Maşgala agzalarynyň hemmesiniň diş çotgalaryny bir guta salyp goýmak hem dogry hasaplanmaýar.

Dişlere peýdaly sagdyn iýmitiň esasyňy süýt we süýtturşy önümler (süýt, gatyk, dorag, ýogurt, peýnir) düzýär. Olarda dişleriň mineral esasyňy düzýän kalsiý, fosfor köpdür. Iýmitiň düzümünde balyk we balyk önümleri zerur, sebäbi olar fosfora örän baýdyr. Şeýle hem etli (şöhlat däl) tagamlary iýmeli, olaryň düzümünde dişlere zerur bolan beloklar saklanýar. Gök önümler, ter miweler we ir-iýmişler gündeki iýmitiň aýrylmaz bölegine öwrülmeli, olarda saklanýan witaminler we minerallar dişleriň diňe syrçadyr süňküni däl-de, diş etini hem ep-esli berkidýär. Üstesine-de, ter gök önümleri çeynäňde, dişleriň arasy zyýanly iýmit bölejiklerden arassalanýar.

Çaganyň dişleriniň sagdyn bolmagyny isleseňiz, onuň gündelik iýmitiniň düzümünde iýmit turşularyny saklaýan önümleri mümkin boldugyça çäklendirmek zerur. Şeýle-de körpejä kösüklilerden taýýarlanan tagamlary iýdiriň, olarda diş süňküne peýdaly kalsiý we beýleki minerallary siňdirýän maddalar saklanýar.

Körpejäniň gündelik naharynda süýjüli, hamyrly tagamlar näçe az bolsa, şonça-da dişlerine peýdalydyr, çünki bu naharlar agyz boşlugynda, aýratyn hem dişleriň aralygynda zyýankeş bakteriýalaryň döremegine we köpelmegine oňaly şert döredýär. Has gowusy, körpejä kakadylan miweleri iýmegi öwrediň.

Dişe gazlandyrylan şireli suwlar köp zarba urýar. Çünki, gazlandyrylan şireli suwlary köp içseň dişiň syrçasynyň zaýalanmagyna, kariýesiň döremegine we onuň gaýra

üzülmelerine, dişleriň sähel sowuga, gyzgyna, süýji-ajy tagamlara çendenaşa duýgurlygyna alyp barýar.

Zyýanly endikden daşda durmaly. Bu maslahat ýaşlara, şeýle-de uly adamlara degişlidir. Aslynda agyr nähoşluklaryň döremegine sebäp bolýan çilim tüssesinde saglyk üçin howply zäherli maddalaryň birnäçesi saklanylýar, olar beden synalarynyň hemmesiniň, şol sanda dişleriň sagdynlygyna zyýan ýetirýärler.

Sizi hiç zat biynjalyk etmese-de, ýylda azyndan iki gezek diş lukmanynda barlagda boluň. Dişleriňiz agyryp başlasa, çydamaz ýaly ýagdaýa gelýänçä garaşman, dessine diş lukmanyna ýüz tutuň. «Özi geçer gider» diýip umyt etmek ýalňyşdyr.

Lukman diňe bir kesellän dişleri we ýumşak dokumalary bejermek bilen çäklenmän, eýsem şol keselleriň döremegine getirýän ýagdaýlaryň önüni almagyň ýollaryny salgy berer, munuň üçin gerekli bolan bejergi (diş etlerine ýapgylar, agyz boşlugyny çaykamak, diş daşlaryny aýyrmak we ş.m.) usullaryny öwreder, öz saglyk ýagdaýyňyza has laýyk gelýän diş arassalaýjy we dermanlyk serişdelerini (şol sanda kalsi, ftorly natriý bolan serişdeler ýa-da düzümine ftor goşulan ýörite lakdyr geller) dogry saýlap almaga kömek eder, gymmatly maslahatlary berer. Mundan başga-da, dişleriň sagdyn bolmagy üçin B1 (B6, D witaminleriň ähmiýeti uludyr.

### **Diş lukmanyna barmazdan ön...**

Ýaş çagalaryň ählisine lukmandan heder etmek häsiýeti mahsusdyr. Aýratynam diş lukmanyna ýüz tutulanda, ilki bilen çagalary mylakatly sözler bilen taýýarlamagy unutmaly däl. Eýsem, çagada diş agyrsy nähili döreyär? Elbetde, käbir ene-atalar çaganyň dişleriniň sagdynlygyna biperwaý bolmaklary çagalaryň diş lukmanyndan gorkmalaryna sebäp bolýar, ýagny belli bir wagta çenli dişiň çüýremegi körpäni biynjalyk etmeýär, ene-atalar bolsa çaganyň agyz boşlugyna gözegçilik etmegi zerur däl hasaplaýarlar. Ýöne diş agyry güýçlenip, agyrsyna çydaman başlanda, ene-atalar çagany saglyk öýüne alyp barýarlar. Elbetde, bu ýagdaýda bejergi agyryly bolýar. Netijede, siziň çagaňyzda lukmana bolan

ters garaýyş emele gelýär. Lukman hakyndaky islendik pikir çagada gorky döredýär.

Şeýle ýagdaýlaryň önüni almak üçin, ene-atalar çagalarynyň dişlerine yzygiderli gözegçiligi ýola goýmalydyrlar we edil basseýnlere, muzeýlere gitmekligi düzgün edişleri ýaly, diş lukmanyna gitmegi hem ýola goýmalydyrlar.

Lukmana gitmezden ön çaga göwünlik bermek ene-atalaryň esasy wezipesidir.

Diş lukmanyna ilkinji sapor gideninde gorkmaklyk çagaňyzyň hyýalynda-da gelmeýär, şol sebäpli «Agyrmaz, bu gorkuly дәl» diýip, önünden berjek duýduryşlaryňyz artykmaç bolar. Lukmanyň dişlerine diňe seretjekdigi we arassalajakdygy, eger dişleri agyrýan bolsa, olary bejerjekdigi barada mylakatly aýtmak iň gowusydyr.

**Saglygy gorayşyň habarlar merkezi**