



📷 📺 📱 / otukennesriyat

YAYIN NU: 2306
ÇOCUK / GENÇLİK: 83

T.C. KÜLTÜR ve TURİZM BAKANLIĞI
SERTİFİKA NU: 49269

ISBN: 978-625-408-925-1

www.otuken.com.tr | otuken@otuken.com.tr

ÖTÜKEN NEŞRİYAT A.Ş.®
İstiklâl Cad. Ankara Han 65/3 • 34433 Beyoğlu-İstanbul
Tel: (0212) 251 03 50

Genel Müdür: Ertuğrul Alpaz

Genel Yayın Yönetmeni: Göktürk Ömer Çakır

Editör: Ayşegül Petek

Kapak Tasarımı: Ebru Canlı

Grafik Uyarlama: Mahmut Doğan

Baskı: Çınar Matbaacılık ve Yayın Sanayii Ticaret Ltd Şti
Yüzyıl Mah. Matbaacılar Cad. Ata Han Nu: 34 K: 5
Bağcılar-İstanbul
Tel: (0212) 628 96 00
Sertifika Nu: 45103

İstanbul- 2025

Kitabın bütün yayın hakları Ötügen Neşriyat A.Ş.'ye aittir.
Yayınevinden yazılı izin alınmadan, kaynağın açıkça belirtildiği
akademik çalışmalar ve tanıtım faaliyetleri haricinde, kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz; hiçbir matbu ve dijital ortamda kopya
edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.



Klinik Psikolog/Psikoterapist Cansu Milcan: 2014 yılında Özel Tarsus Amerikan Kolejini bitirdi. 2019 yılında İstanbul Bilgi Üniversitesi İngilizce Psikoloji bölümünden mezun oldu. “Bağlanma Stilleri ve Romantik Kıskançlığın Yetişkinlikte Kurulan Romantik İlişkilere Etkisi” başlıklı çalışma ile Işık Üniversitesi Klinik Yüksek Lisans programını tamamladı.

Eğitimi süresince birçok farklı sivil toplum kuruluşlarında çocuk, yetişkin ve yaşlılar ile gönüllü çalışmalarda yer aldı. Bu amaçla; Doç. Dr. Ayten Zara’nın kurmuş olduğu World Human Relief Derneğinde sosyal medya ekip üyesi görevini gerçekleştirdi. YÖRET Vakfında gönüllü olarak farklı birçok yaş grubuna yönelik gerçekleşen sosyal sorumluluk projelerinde yer aldı. Yarenlik Yolu adı altında Uzm. Psk. Dan. Refika Yazgıaç’ın önderliğinde 65 yaş ve üzeri bireylerle gönüllü çalışmalar gerçekleştirdi.

Uzm. Dr. Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Ender Atabay’ın kliniğinde klinik psikolog olarak çalıştı. Çocuk ve Ergen Psikoloğu Aslı Öztürk’in kurmuş olduğu NUPPU (Space for Joy & Growth)’da 0-3 yaş çocuklar ile gerçekleştirilen “Şefkatle Ayrılma” gruplarında “Gelişim Uzmanı” olarak görev aldı. NUPPU bünyesinde Deneyimsel Oyun Terapi yöntemi ile çocuklarla seanslar gerçekleştirdi. Bütün Psikoloji bünyesinde yetişkinlere yönelik çevrim içi ve yüz yüze terapiler gerçekleştirdi. Şu anda ise VM Medicalpark Mersin Hastanesinde Klinik Psikolog olarak görev yapmakta.

Edebiyat ile ilgisini devam ettirerek, Şema Terapi ekolü bakış açısı ile yayınlanan *İyi Hissetmek* adlı dergide yazılar yazmaktadır.



Ebru Canlı: 17 Mayıs 1994 yılında İzmir’de doğdu. 2011 yılında Bornova Kız Meslek Lisesi Grafik Tasarım ve Fotoğrafçılık bölümünü bitirdi. Lise dönemi stajlarını; Hakan Akdemir Fotoğraf Stüdyosu ve Logos Pathos reklam ajansında tamamladı. Lisans eğitimini, 2017 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne ve Kostüm Tasarımı bölümünde aldı. Üniversite stajlarını ise; İstanbul Şehir Tiyatroları ve Emre Kunt Mimarlık Ofisi’nde yaptı.

2018 yılı içerisinde İstanbul’a taşındı. Burada Sunay Akın küratörlüğünde ve Ayhan Doğan’ın tasarımıyla Türkiye’nin önde gelen müzelerinden olan; Okul Müzesi, Rıfat Ilgaz Eğitim Tarihi Müzesi, Kedi Müzesi, Livaneli Müzesi ve Kemal Sunal Müzesi’nde çalıştı.

Yeni kurulacak olan müzelerin tasarım ekibinde çalışmaya devam eden Ebru Canlı, aynı zaman büyük keyif aldığı illüstrasyonla ilgilenmektedir.

Sevgili Ebeveynler,

Dişçi korkusu (**Dentofobi**) çocuklarda sıklıkla karşılaşılan bir durumdur ve çocuklar diş doktoruna gitmemek için direnç gösterirler. Bu durum diş ile ilgili gerekli tedavilerin aksamasına ve diş sağlığı konusunda sorunlara neden olmaktadır. Çocuklar korku duygusunu sonradan öğrenirler. Diş doktoru korkusunun oluşmasında etkili olan durumlar ise:

- Çocukların iğne ile korkutulup ceza verilmesi
- Kendi olumsuz ve ağırlı travmatik deneyimleri
- Genetik Faktörler
- Aile ve arkadaşlarının olumsuz deneyimlerini duyması
- Tedavi sırasında kullanılan aletlerin görüntü ve çıkardığı sesler
- Güvende hissetmediği, yabancı bir ortamda bulunma
- Tedavi sırasında nelerle karşılaşacağını bilinmezliğinin yarattığı korku

Çocuklardaki diş doktoru korkusunu yenmek için izlemeniz gereken adımlar:

1. Korkunun nedenini bulun.
2. Korkuya dair çocuğunuzun korkusu ile dalga geçmesine, eğlenmesine alan açın.
3. Diş doktoruna gitmeden önce çocuğunuz ile oyun oynayarak çocuğunuzun hazırlayabilirsiniz.
4. Doktora giderken de oyuncaklarını yanında taşımasına izin verebilirsiniz.
5. Çocuğunuza korkmadığınıza dair rol model olun.
6. Çocuğunuzun korkusunu küçümseyip kızmayın.
7. Çocuğunuz hazır değilse onu zorlamayın.
8. Tedavi süreci ile ilgili çocuğunuza gerçekçi bilgiler verin.

Klinik Psikolog/Psikoterapist

Cansu Milcan

Uzman Görüşü

Çocuklarda 6. ayda sürmeye başlayan süt dişleri ile diş bakımı başlar. Süt dişleri 2-2.5 yaşlarında tamamlanır. Bu dönem, bilişsel ve sözel yeteneklerinin gelişmeye başladığı dönemdir. Bu dönemde gözlemledikleri davranışları aynen yansıttıkları için diğer tedavi gören çocuklar da modellenenir.

3 yaşından itibaren daha uyumlu ve yardım etmeyi çok severler. Hekim tedavi sırasında çocuğa sanki tedaviye yardım ediyormuş gibi hissettirirse iş birliği artacaktır. Bu dönemde ebeveynler pasif olmalı ancak tedavi esnasında çocuğun yanında bulunmalıdır. Diş hekimi koltuğuna birlikte oturtmak faydalı olabilecektir.

4 yaş çocuklarda kanama ve yaralanmaya dair korku vardır. Kanama olursa çocuğa asla gösterilmemelidir. Ayrıca bu dönem anne ve babayı taklit etme dönemidir.

5 yaş çocuğun tedaviyi yalnız kabul edebildiği övölme yaşıdır. Tedavi öncesi akranlarının tedavisi izlettirilirse gönüllü olarak tedaviye razı olurlar.

6 yaş çocuklar için hızlı gelişimsel bir süreçtir. Bu sebeple neden-sonuç ilişkisi kurabilirler. Tedavi öncesi yapılacaklar çocuğa detaylı bir şekilde anlatılabilir.

Klinik Psikolog Cansu Milcan'ın Leo Dişçi Koltuğunda isimli kitabında 3-6 yaş arası çocuklarda diş hekimi korkusu oluşmadan, diş hekimini sevdiren ve dişlerimizi çürümeden fırçalamamız gerektiği vurgulanmıştır.

Koruyucu diş hekimliği uygulamaları ile süt dişlerimizin çıkmasıyla dişlere uygulanan florlu cilalar önemlidir. Karbonhidrat ağırlıklı beslenmenin yoğun olduğu bu dönemde özellikle ambalajlı grupların tüketiminin azaltılması gerekmektedir.

Özellikle 6 yaşında süt dişlerimizin arkasında her bir yarım çenede birer tane olmak üzere toplam 4 adet daimî büyük ağı dişlerimiz bulunur. Bunların içindeki çukurcukları doldurtmak çok önemlidir. Ömür boyu ağızda kalmaları, çiğneme ve öğütme açısından en önemli dişlerimizdir.

Yazarın çocuklarda diş hekimi korkusunu yenmek için kaleme aldığı bu çocuk kitabındaki sevimli ve cesaretli karakterler umarım bu alanda çok kısıtlı olan kitap eksikliği ihtiyacını karşılayacaktır.

Diş Hekimi Kudri Cenk Uludoğan

Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı

0-12 yaş Gönüllü Diş Hekimi

1993-2023

Leo ve arkadaşı
Ritty lezzetli şekerler eşliğinde
keyifle çizgi film seyrediyordu.
Elmalı, vişneli, çilekli, muzlu ve
limonlu şekerler...
Hepsi de çok lezzetliydi!



Leo: Her gün Şeker yenir mi?

Ritty: Hayır Leo, yenmez.



Leo: Neden peki? Ben çok seviyorum, en
çok da bu
pembe yuvarlak çilek tadı
olanları.
Sen sevmiyor musun?



Ritty: Ben de en çok
sarı ekşi limon tadı olanları
seviyorum ama çok şeker yersek
dişlerimiz çürür ve çok çirkin
görünürler. Şeker yesen bile hemen
dişini fırçalamalısın.

Leo: Diş fırçalamak çok sıkıcı.
Hem neden fırçalamalıyım ki?



Ritty: Yediğimiz şekerlerin kalıntıları dişlerimize yapışır ve sonra dişlerimizde toplanan mikroplar dişlerimizin çürümesine neden olur. Sonra dişlerimiz hastalanır ve çok ağrı yapar.

Hapur hupur, şapır şupur şekerleri yerlerken çaat! diye bir ses geldi. O da ne? Leo'nun ön dişi sallanıyordu. Diliyle dokundu ve arkalarda bir dişi de ağrıyordu. Canı çok yanıyor.

Leo: Anneeee! Anneciğiiim!
Dişim sallanıyor, onu yerinde tutamıyorum. Ya düşerse?
Çok canım yanıyor.





AAA!
AAAAA!