

مسواک زدن و مراقبت از دندانها از همان دندان اول

مسئولیت بهداشت دندان کودکان از وظایف والدین می باشد. دندانهای سالم به خودی خود بوجود نمی آیند. اولین دندان نشان دهنده گام تازه ای در رشد کودک می باشد، پس بنابراین تنظیم رژیم غذایی مناسب و روش درست مسواک زدن لازم و ضروری است.

درآمدن دندانها

معمولاً این دندانهای کوچک جلویی واقع در فک پایین هستند که اول در می آیند. این مسئله قاعده‌تاً زمانی پیش می آید که کودک 6 تا 8 ماهه است، ولی ممکن است که دندانها زودتر و یا دیرتر از این هم در بیایند. بعداً دندانهای جلویی فک بالا، سپس دندانهای آسیاب جلویی، دندانهای کناری و در آخر نیز دندانهای آسیاب عقبی در می‌آیند. بیشتر کودکان در سن 2 ½ تا 3 سالگی تمام دندانهای شیرپشان، یعنی 10 دندان در بالا و 10 دندان در پایین، در می‌آید.

آیا دندان در آمدن درد دارد؟

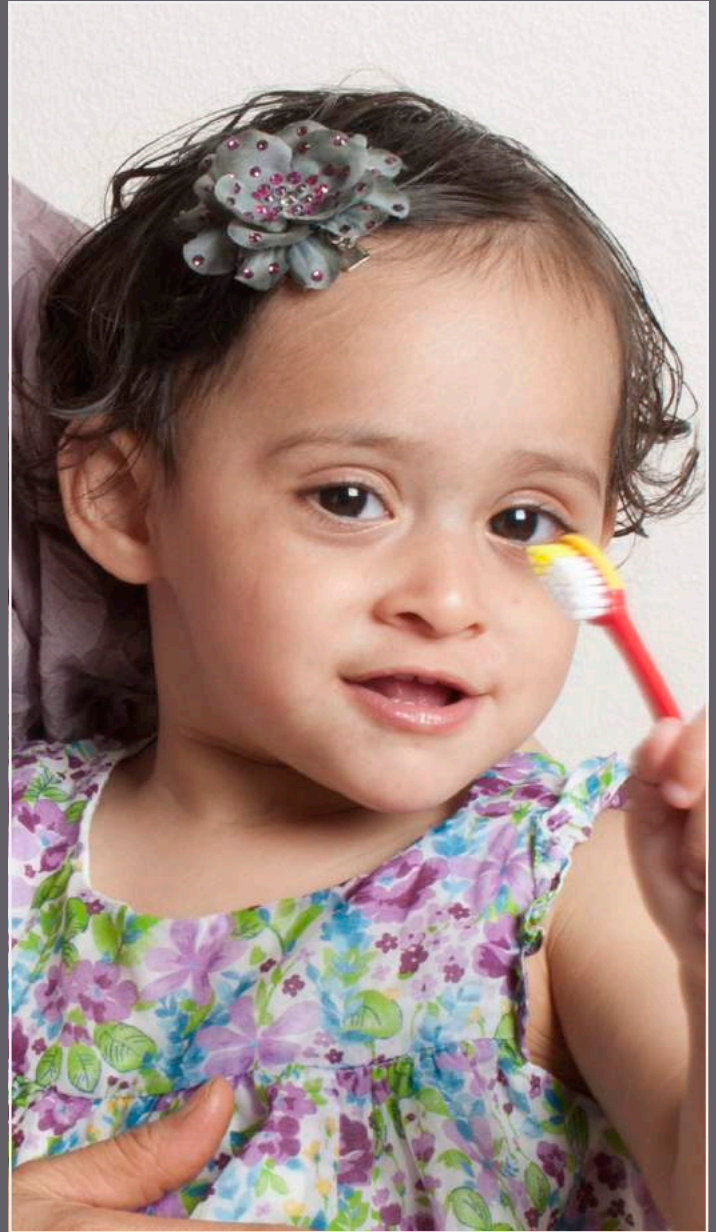
این یک مسئله عادی است که وقتی دندان در حال سرد آوردن است کودک احساس خارش در لثه نماید، و آنها دوست دارند که هر چیزی را در دهانشان بگذارند. به آنها یک تکه لاستیک سفت یا پلاستیک که لبه های تیز نداشته باشد، بدهید. بعضی از کودکان در هنگامی که دندان در می آورند ناآرام و گریان شده و ممکن است درجه حرارت بدنشان کمی افزایش یابد، ولی هیچوقت دچار تب شدید و طولانی مدت نخواهند گردید.

پستانک یا انگشت؟

مک زدن انگشت یا پستانک مجازی به بچه کوچک آرامش خوبی می دهد. این عادت مکیدن ممکن است که باعث برهم ریختن نظم و ترتیب دندانها گردد، ولی قاعده‌تاً در صورتیکه کودک قبل از رسیدن به سن 4 سالگی این عادت مکیدن را ترک کند، دندانها نیز به خودی خود به جای اولشان برمی گردند.

دادن شیر مادر به بچه در شب؟

شیر مادر حاوی شکر میباشد که ممکن است باعث تولید اسید گردد. زمانی که کودک به سن یک سالگی رسید بهتر است به خاطر سلامتی دندانهایش، فقط دو بار در شب به وی شیرمادر داده شود. باید همچنین دندانها صبح و شب مسواک زده شوند.



میتوان برای اولین دندان درآمده یک مسواک کوچک نرم را به عنوان جایزه داد. بهتر است که عادت به مسواک زدن را به عنوان یک بازی شروع کرد.



راهنمای سلامت دندانها – از اولین دندان هایی که شروع به رشد می کنند

- ♥ غذای سالم در وعده های منظم – مناسب برای بدن و دندان
- ♥ نوشیدن آب هنگام تشنگی در بین غذا – و همچنین هنگام شب
- ♥ شستشوی دندان و فلوراید – صبح و شب



سوراخ در دندانها

قند باعث سوراخ شدن دندانها می گردد. زمانی که کودک چیزی می خورد یا می آشامد که حاوی قند است، باکتریهای داخل دهان اسید تولید می کنند که میتواند مینای دندان را حل کند و بعد از مدتی باعث ایجاد سوراخ در دندانها گردد. ملاک میزان قند داخل غذا یا آشامیدنی نیست بلکه چند دفعه کودک غذا یا آشامیدنی حاوی قند می خورد. بذاق دهان بعد از هر وعده غذا باعث خنثی شدن این اسید می شود. بنابراین این مهم است که در بین اوقات غذا خوردن از خوردن غذا و یا آشامیدنی حاوی شکر خودداری شود، مخصوصاً شبها که بذاق دهان کمتری تولید می شود.

استفاده از فلوراید از سن پایین

بعد از این که کودک به مسواک کردن دندانهایش عادت کرد، بهتر است که روزانه دو بار دندانهایش را با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک نماید. در روزهای اول باید مقدار خمیر دندان روی مسواک بسیار کم باشد. وقتی کودک به سن یک سالگی رسید این مقدار خمیر دندان به میزان ناخن انگشت کوچک وی و در سن ۶ سالگی نیز این میزان به اندازه یک نخود افزایش می یابد. در صورتیکه از خمیر دندان دارای فلوراید استفاده نمی کنید و یا کودک نیاز به فلوراید اضافی دارد، می توان از قرصهای فلوراید استفاده نمود. راهنمایهای لازمه را میتوانید از مرکز بهداشت، کلینیک دندانپزشکی یا داروخانه بگیرید.

شیرینی شبها فقط روز شبها

شیرینی روز شبها و آب نبات مخصوص روز شبها می باشد. اگر می خواهید به کودکان چیزی بدهید که سرگرمشان کند، میتوانید به آنها یک تکه سیب، یک هویج و یا چیز مشابه ای بدهید. تغذیه ای که برای سلامتی خوب باشد برای بهداشت دندانها نیز مناسب خواهد بود.

داروهای بدون قند

در صورتیکه کودکان نیاز به دوا و درمان داشته باشند از دکتر یا داروخانه در مورد داروهایی که بدون قند هستند، سؤال نمایید.

در صورت بروز حادثه

یک زمین خوردن یا اثابت ضربه ای بر دهان میتواند به یک یا تعدادی از دندانها آسیب برساند. با نزدیکترین کلینیک دندانپزشکی تماس بگیرید.



تغذیه مناسب در اوقات غذا خوردن مشخص



مسواک زدن و فلوراید.....شب و روز

قانون استفاده از خدمات دندان پزشکی

این سیستم خدمات دندان پزشکی بخش دولتی است که مسئول ارائه این خدمات به کودک و نوجوان از روز تولد تا وقتی که به سن 18 سالگی میرسند، می باشد. بچه ها در سن حدوداً 3 سالگی جهت کنترل بهداشت دندان احظار می شوند.

اگر پرستار بهداشتی تشخیص دهد که کودک نیاز به معاینه قبل از موعد معمول دارد، میتواند او را زودتر جهت کنترل بفرستد. برای کسب اطلاعات بیشتر با نزدیکترین کلینیک دندانپزشکی دولتی تماس حاصل نمایید.