

نکاتی برای پدر و مادرها و مراقبت دهنده ها درباره مسواک زدن

یکی از وظایف شما بعنوان پدر و مادر حفظ پاکیزگی و سلامت دندان های کودک و جلوگیری از پوسیدگی دندان های آنهاست. مسواک زدن دندان های نوزادان و کودکان نوپا می تواند کار دشواری باشد، اما اینکار را حتماً باید انجام داد چون پوسیدگی ممکن است به راحتی شروع شده و به سرعت در دندان های کودکان پیشروی کند.

مسواک زدن دندان های کودک شما

- به محض پدیدار شدن اولین دندان های کودکتان شروع به مسواک زدن کنید.
- از یک مسواک نرم مخصوص بچه ها استفاده کنید. از استفاده مشترک مسواک ها در بین اعضای خانواده پرهیز کنید.
- از مقدار بسیار کمی خمیردندان دارای فلوراید به اندازه یک دانه برنج استفاده کنید.
- روزی دو بار مسواک بزنید؛ مسواک زدن پیش از خواب مخصوصاً مهم است.
- نقطه تلاقی دندان و لثه را مسواک بزنید.
- لب کودکتان را مرتباً بالا بگیرید. به طور دقیق در طول خط لثه نگاه کنید. اگر متوجه نقاط سفید یا قهوه ای یا هرگونه مسئله غیرعادی شدید با دندان پزشک خود تماس بگیرید.
- کودک خود را به محض پدیدار شدن اولین دندان یا در یک سالگی نزد دندان پزشک ببرید.



روش قرار دادن کودک برای مسواک زدن

وضعیت مناسب و راحتی را پیدا کنید. اغلب مسواک زدن دندان های کودک موقعی راحت تر است که کودک دراز کشیده باشد. در این حالت دید بهتری دارید و می توانید بهتر مسواک بزنید. ممکن است مفید باشد که شخص بزرگسال دیگری دست های کودک را نگه دارد و یا کودکان کوچکتر را پتو پیچ کنید تا جلوی دست های آنها را بگیرد و یا نگذارد که زیادی تکان بخورند.

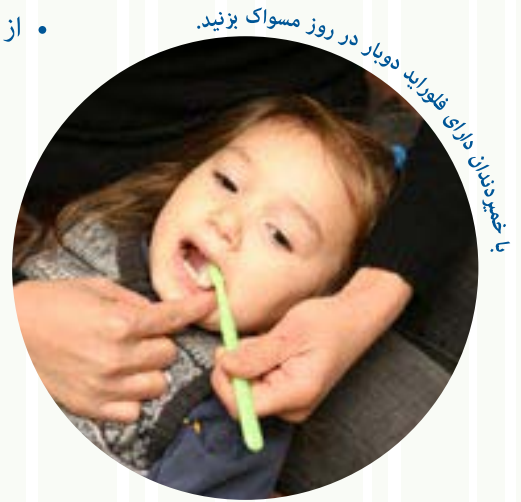
این حالت ها را امتحان کنید:

- بگذارید کودک روی میز تعویض پوشک دراز بکشد، مطمئن شوید که خطر افتادن وجود نداشته باشد.
- کودک را روی مبل یا تخت خواب قرار دهید، بطوریکه سر کودک روی پای شما باشد.
- بگذارید کودک روی زمین دراز بکشد، بطوریکه سرش بین دو پای شما قرار بگیرد.



تمیز کردن دندان های کودک نوپای شما

- از یک مسواک نرم مخصوص کودکان استفاده کنید. از استفاده مشترک مسواک ها پرهیز کنید.
- از مقدار کمی خمیردندان دارای فلوراید استفاده کرده و به تدریج تا سن سه سالگی زیادتر کنید تا به اندازه یک نخود کوچک برسد.
- روزی دو بار مسواک بزنید؛ مسواک زدن پیش از خواب مخصوصاً مهم است.
- روی زبان، بالا و هر دو طرف دندان را مسواک بزنید؛ فراموش نکنید که نقطه تلاقی دندان و لثه را مسواک بزنید.
- مسواک زدن باید حداقل دو دقیقه طول بکشد.
- لثه های خون آلود را باید بیشتر مسواک زد - نه اینکه محکم تر مسواک زد.
- بین دندان هایی که با هم تماس دارند را به آرامی نخ بکشید.
- کودک خود را به طور مرتب نزد دندان پزشک ببرید.



خمیردندان دارای فلوراید دوبار در روز مسواک بزنید.

به یاد داشته باشید!



به کمک کردن کودکان کوچک در مسواک زدن ادامه دهید.

- بچه های خردسال نمی توانند دندان های خودشان را تمیز کنند. وقتی خیلی کم سن و سال هستند برای آنها مسواک بزنید و در حین بزرگ شدن همراه آنها مسواک بزنید.
- کودکان بالای هشت سال می توانند خودشان با نظارت شما مسواک بزنند.
- همیشه از خمیردندان های دارای فلوراید استفاده کنید. فلوراید مینای دندان را تقویت کرده و از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند.
- بچه ها را تشویق کنید که خمیردندان را به بیرون تف کنند و آنرا دور از دسترس شان قرار دهید.
- هنگامیکه کودک تشنه است به او آب بدهید. بچه ها را از صرف مستمر خوراکی و نوشیدنی های شکردار در بین وعده های غذایی و اسنک ها برحذر دارید. این کار باعث می شود دندان ها بطور مستمر در معرض حملات اسیدی قرار بگیرند، که باعث پوسیدگی دندان خواهد شد.
- اطمینان حاصل کنید که مراقب دندان ها و لثه های خودتان باشید. بزرگسالانی که پوسیدگی ویا عفونتی در دهانشان دارند ممکن است توسط استفاده مشترک از مسواک یا قاشق و تمیز کردن پستانک در دهان خودشان، باکتری را به کودکان منتقل کنند.
- الگوی خوبی باشید: اگر بچه ها ببینند شما مسواک می زنید تشویق می شوند که خودشان هم مسواک بزنند.

