

دندان‌های شیری مهم هستند!



نکاتی برای حفظ سلامت
دندان‌های کودک

دندان‌های شیری برای سلامت عمومی و رشد کودک (مثلاً برای غذا خوردن، صحبت کردن و تعیین محل قرارگیری دندان‌های دائمی آینده) مهم هستند.

از همان ابتدا، شما به عنوان والد یا مراقب کودک نقش مهمی در ایجاد عادات صحیح مراقبت از دندان‌های کودک دارید.

مزایای شروع زودهنگام عادات‌های بهداشت دهان و دندان

- ✓ به کودکان کمک می‌کند تا عادات صحیح بهداشت دهان و دندان را ایجاد کنند که می‌توانند تا آخر عمر ادامه داشته باشد.
- ✓ به غذا خوردن بدون درد و تغذیه مناسب برای رشد کمک می‌کند.
- ✓ به پیشگیری از پوسیدگی دندان و کاهش خطر درد و ناراحتی دندان کمک می‌کند.
- ✓ به جلوگیری از افتادن زودهنگام دندان‌ها و حفظ فضای لازم برای دندان‌های دائمی کمک می‌کند.

نکاتی برای حفظ سلامت دندان‌های کودک

مسواک زدن و خمیردندان



- **روزی دو بار** با استفاده از خمیردندان فلورایددار مسواک بزنید تا مینای دندان تقویت شود و از پوسیدگی دندان پیشگیری شود.
- از آنجا که بیشتر مناطق مسکون در بریتیش کلمبیا آب حاوی فلوراید ندارند، استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید برای پیشگیری از پوسیدگی دندان بسیار مهم است.
- **با مسواک زدن دندان‌های کودک خردسال** به جای او، کمک کنید تا عادات صحیح مسواک زدن را یاد بگیرد. لب‌های کودک را بالا بزنید تا بتوانید مسواک را روی خط لثه و تمام سطوح دندان‌ها بکشید.
- **با بزرگ شدن کودک و افزایش مهارت‌های حرکتی، او می‌تواند با کمک مراقب مسواک زدن را شروع کند** تا اطمینان حاصل شود که تمام سطوح دندان‌ها به خوبی تمیز می‌شوند.
- بسیاری از کودکان بسته به توانایی‌شان، تا حدود سن ۸ تا ۱۰ سالگی به مسواک زدن تحت نظر نیاز دارند.
- هنگامی که کودک بتواند خمیردندان را به‌طور مطمئن تف کند، از مقدار خمیردندان فلورایددار به اندازه یک نخود استفاده کنید.

خوردن و آشامیدن



- عادات غذایی سالم را تشویق کنید و **تقلات حاوی قند زیاد و غذاهایی را که به دندان می‌چسبند محدود کنید.**
- **بین وعده‌های غذایی،** کودک را به نوشیدن آب ساده از یک لیوان بدون درپوش تشویق کنید. نوشیدن مداوم شیر، آبمیوه، آب طعم‌دار یا شیرین‌شده و نوشابه‌های گازدار، خطر پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد.
- اگر قرار است به کودک شیرینی بدهید، **در صورت امکان آن را همراه با وعده غذایی سرو کنید.**

زمان خواب و در طول شب



- کودکان نباید با شیشه شیر به رختخواب برده شوند.
- پس از **آخرین وعده شیر یا غذا قبل از خواب،** لثه‌ها و دندان‌های نوزاد را با پارچه پاک کنید یا مسواک بزنید.
- **پس از مسواک زدن، فقط آب ساده به کودک بدهید.** شیر، شیر خشک، آبمیوه و سایر نوشیدنی‌های شیرین که یک شب روی دندان‌ها باقی بمانند، می‌توانند باعث پوسیدگی دندان شوند.

قبل از اینکه کودک شما دندان درآورد



- دو بار در روز لثه‌های کودک خود را با یک پارچه تمیز و مرطوب یا گاز استریل پاک کنید، **حتی قبل از رویش دندان‌ها.**
- تمیز کردن منظم لثه‌های کودک، به او کمک می‌کند تا به احساس مسواک زدن عادت کند؛ به‌خصوص زمانی که اولین دندان ظاهر می‌شود.

پس از رویش اولین دندان کودک



- **به محض رویش اولین دندان، مسواک زدن را شروع کنید،** از یک مسواک مخصوص نوزاد با برس نرم و مقدار کمی خمیردندان فلوراید به اندازه یک دانه برنج استفاده کنید.
- **از مسواک، ظروف غذا یا پستانک مشترک با دیگران استفاده نکنید.** باکتری‌های عامل پوسیدگی دندان می‌توانند از مراقب به کودک منتقل شوند.
- **کودک خود را ظرف شش ماه پس از درآمدن اولین دندان یا حداکثر تا یک‌سالگی نزد دندانپزشک ببرید.** دندانپزشک می‌تواند بر اساس نیازهای بهداشت دهان و دندان کودک، برنامه مناسب مراجعه را توصیه کند.
- به‌طور منظم لب کودک را بالا بزنید و خط لثه را با دقت بررسی کنید. اگر لکه‌های سفید یا قهوه‌ای یا هر مورد غیرعادی دیگری مشاهده کردید، با دندانپزشک تماس بگیرید. **منتظر نوبت بعدی مراجعه به دندانپزشکی نباشید!**

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اهمیت دندان‌های شیری، با دندانپزشک خود صحبت کنید!

