

بهداشت دهان و دندان در کودکان زیر ۳ سال



* پس از مصرف قطره آهن یا سایر شربت های دارویی به کودک آب بدهید زیرا این داروها حاوی قند هستند .

* میکروب های پوسیدگی زاز دهان بزرگسالان به دهان کودک انتقال می یابند.

بنابراین وسایلی مانند قاشق، مسواک و خمیر دندان کودک باید از سایر افراد (حتی مادر کودک) جدا باشد.

* اولین ملاقات دندانپزشکی کودک باید حداقل تا یک سالگی صورت پذیرد. در معاینه اولیه کودک با دندانپزشکی آشنا می گردد و والدین از وظایف خود در حفظ سلامت دهان و دندان کودک مطلع می شوند. بعد از اولین ملاقات معاینات دوره ای شش ماهه دندانپزشکی توصیه می گردد.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت سلامت
مرکز مدیریت بیماریها



معاونت بهداشتی دانشکده علوم پزشکی زابل

اداره سلامت دهان و دندان
Oral Health Bureau



استفاده از خمیر دندان به سن بالاتر موکول گرددو یا از خمیر دندان فاقد فلوراید استفاده شود.



کودکان به تنهایی قادر به مسواک زدن صحیح نیستند. برای مسواک زدن بهتر است پدر یا مادر روی زمین بنشینند و پاهای خود را در مقابل کودک دراز نماید به طوری که کودک بین پاهای والد به گونه ای قرار گیرد که بازوها و پاهایش قابل کنترل کردن باشد و سپس مسواک زدن را برای کودک آغاز نماید.

سایر توصیه ها به والدین :

* هر چه زودتر مهارت نوشیدن با استکان یا فنجان را به کودک آموزش دهید.

* از دادن آب قند، چای شیرین و سایر مایعات شیرین به کودک، به خصوص هنگام خواب خودداری نمایید .

* حتی الامکان به عنوان میان وعده از انواع سبزی ها ، میوه ها و آجیل استفاده نمایید .

در صورت تمایل به میان وعده شیرین، از خرما و کشمش استفاده نمایید .

بنام خدا

دندان های شیری



دندان های شیری در تغذیه و تکلم کودک نقش عمده ای به عهده دارند. زمان رویش آن ها از شش ماهگی تا حدود سی ماهگی می باشد.

پوسیدگی زودرس دندانی

نوعی از پوسیدگی وسیع دندانی است که بر اثر عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و عادات غلط تغذیه ای در کودکان زیر ۶ سال پدید می آید. پوسیدگی زود هنگام کودک، باعث مشکلات دندانی - فکی، از دست دادن دندان های شیری و به هم خوردن تغذیه کودک می گردد.



نکته مهم

توصیه می گردد کودک تا ۲۴ ماهگی از شیر مادر استفاده کند. شیر مادر در حفظ سلامت بدن و دندان های کودک نقش موثری دارد.

تمیز کردن لثه و دندان های کودک

تمیز کردن لثه قبل از رویش دندان ها توصیه می شود. در کودکان زیر ۳ سال مسواک انگشتی وسیله ای ساده و موثر جهت ماساژ لثه و تمیز کردن دندان ها می باشد.

- برای کم کردن ناراحتی کودک در حین رویش دندان، مسواک انگشتی را ۳۰ دقیقه در فریزر قرار داده و سپس با ملایمت لثه را با آن ماساژ دهید.
- جهت تمیز کردن آن از مایع ظرفشویی می توانید استفاده کنید.
- هر ۳ تا ۴ ماه یکبار آنرا تعویض نمایید.
- می توانید از سایر انواع مسواک های مخصوص کودکان نیز استفاده نمایید.

تمیز کردن دندان هادر کودک زیر یکسال:

جهت تمیز کردن دندان های کودک زیر یک سال می توانید کودک را در حالی که سرش به سمت بدن شما و پاهایش از شما دور می باشد، قرار دهید. برای باز کردن دهان کودک انگشت سبابه خود را به آهستگی به گونه کودک فشار دهید. مسواک انگشتی را روی انگشت اشاره قرار دهید و به آرامی و با حرکات ملایم لثه و سطوح دندانی کودک را تمیز کنید. در صورت عدم دسترسی به مسواک انگشتی می توانید

از یک تکه گاز تمیز مرطوب دور انگشت سبابه استفاده نمایید.



گاز تمیز را دور انگشت سبابه پیچیده و لثه بالا و پایین را به آهستگی تمیز نمایید.



این کار را حداقل دو بار در روز بعد از اولین و آخرین وعده غذایی انجام دهید که ۲-۱ دقیقه طول می کشد.

کودک ۱ تا ۳ ساله

از یک سالگی، کودک باید با مسواک آشنا گردد. بهتر است قبل از شروع مسواک زدن کمی خمیر دندان (به اندازه یک دانه برنج برای کودک یک ساله و کمتر از یک نخود برای کودک بزرگتر) روی مسواک مالیده شود و تمام سطوح داخلی و خارجی و جونده دندان ها تمیز گردد. اگر کودک قادر به بیرون ریختن اضافه خمیر دندان نیست،