



مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری ارومیه

سلامت دندان کودکان: آنچه باید بداند

دکتر امیر نسیم فر

فوق تخصص عفونی کودکان

منبع: پرستاری کودکان و ونگ



اولین دندان کودک از 6 ماهگی شروع به رویش میکند. یک لبخند درخشان خ لری قبل تر از ظاهر شدن اولین دندان شروع م ی شود. نقش والدین و مراقبان برای رشد دندان ها ی سالم کودکان بسیار مهم است.

گام هایی برای سلامت دهان و دندان عبارتند از:

- شروع مراقبت منظم توسط دندانپزشک از سن ۱ سالگی
- فلورایج کافی (در آب، خم یر دندان و وارن یش فلورایج)
- مسواک زدن و نخ دندان کشیدن ۲ بار در روز
- خوردن قند سالم و به میزان محدود
- استفاده از محافظ دهان در ح ین شرکت در ورزش برای جلوگیری از آسیب در صورت لزوم

فلورایج به این دلیل مهم است:

- مینای دندان (پوشش خارج ی روی دندان ها) را سفت می کند.
- آسیب های اولیه دندان ها را در تمام طول روز ترمیم می کند.
- نکته: فلورایج یک ماده طبیعی است که م ی توان آن را به آب آشام یدنی، خم یر دندان، دهانشو یج و وارنیش (جلا زدن دندان) اضافه کرد.
- در طول و ین پخت های کودک سالم، پزشکان ممکن است نوشیدن آب حاوی فلورایج بیشتر ی برای برخی از کودکان استفاده از قرص ها ی قطره های فلورایج را

توصیه کنند. همچنین وارنیش فلورایج با یج توسط پزشک ی دندانپزشک تا ۴ بار در سال روی دندان های کودکان زده شود.

نحوه تمییز کردن دندان های کودک

- شیرخواران تا ۳ سالگی هر روز ۲ بار لثه ها را با یک تکه گاز پانسمان ی پارچه مرطوب پاک کنیج تا اولین دندان ی دندان ها در یایج.
- اولین دندان ی دندان ها را با یک مسواک نرم ۲ بار در روز مسواک بزن یج. هر بار ۲ دقیقه مسواک بزیج.
- از خمیج دندان فلورایج " فقط به اندازه یک نقطه، نه ز لید!" استفاده کنید. مقدار خم یر دندان برای کودکان زیر ۳ سال با یج به اندازه یک دانه کوچک برنج باشد. کودکان ۳ سال به بالا
- دندان های کودک خود را با یک مسواک نرم هر روز ۲ بار مسواک بزن یج. هر بار ۲ دقیقه مسواک بزیج.
- کودکان با یج یج بگیزند که چگونه دندان های خود را به تنهایی مسواک بزنند. با این حال، والدین با یج قبل از تحو ی مسواک به فرزندان خود تا سن ۷ سالگی، دندان های کودکان خود را مسواک بزنند.
- از خمیج دندان فلورایج " فقط یک نقطه، نه ز لید!" استفاده کنید. مقدار خم یر دندان برای کودکان ۳ سال به بالا با یج به اندازه یک نخود کوچک باشد.

همه بچه ها

به کودک خود بیاموزید که خمیره دندان اضافی را بیرون بیاورد. کودک شما ممکن است بخواهد خمیره دندان را ببلعد زیرا طعم خوبی دارد. با این حال، قورت دادن بیش از حد خمیره دندان می تواند منجر به لکه های سفید در دندان ها به نام فلونوروزیس شود. کودکان نباید پس از مس واک زدن و بیرون ریختن خمیره دندان اضافی، آبکشی کنند.

• برای جلوگیری از ایجاد حفره (سوراخ) بین دندان ها، در جایی که هر ۲ دندان به یکدیگر برخورد می کنند، نخ دندان بکشید.

• جلو و عقب دندان ها را از نظر علائم اول پوسیدگی مانند لکه های خطوط سفید، زرد یا قهوه ای روی دندان ها بررسی کنید. لب بالا را بلند کنید تا دندان های جلویی را به خوبی ببینید.

• مسواک کودک خود را هر ۶ ماه یکبار عوض کنید.

جلوگیری از پوسیدگی دندان در شیرخواران

• برای هر یک از اعضای خانواده معاینات منظم دندانپزشکی را برنامه ریزی کنید.

• از اشتراک غذا، نوشیدنی، قاشق و چنگال خودداری کنید. اگر کودک شما از پستانک استفاده می کند، ازاله کردن آن برای تمیز کردن آن خودداری کنید.

• اگر کودکان تشنه است به او آب بدهید.

• همچنین، آب را فقط در لیوان های مخصوص کودک بپوشانید و در بطری های مخصوص قبل از خواب بپوشانید. نوشیدن آب موه، نوشیدنی های ورزشی، نوشیدنی های طعم دار، لیموناد، نوشابه یا چای های طعم دار در طول روز باعث آسیب اسیدی به دندان ها می شود.

• از میان وعده های سالم مانند موه ها یا سبزیجات برای کودک خود استفاده کنید. از ارائه تنقلات شیرین یا چسبناک مانند کشمش، آب نبات های صمغی و ویتامین ها یا تنقلات بیسکویت با طعم موه خودداری کنید. در غذاهایی مانند کراکر و چیس ریف قند وجود دارد. آنها را برای دسر در پلن غذا رزرو کنید.

• پس از نوشیدن شیره هنگام خواب، حتماً دندان ها را تمیز کنید.

• جلو و عقب دندان ها را از نظر علائم اول پوسیدگی، لکه های خطوط سفید، زرد یا قهوه ای روی دندان ها بررسی کنید. لب فرزندان را بلند کنید تا دندان های جلویی بالایی را بهتر ببینید. این کار باید حدود یک بار در ماه انجام شود.

سوالات رایج

آلی استفاده از پستانک می کند شست به دندان آسپ می رساند؟

مکیدن پستانک، شست و انگشتان ممکن است بر شکل دهان می روی هم قرار گرفتن دندان ها تأثیر بگذارد.

• اگر این عادت تا ۳ سالگی قطع شود، معمولاً دندان ها بدون درمان اصلاح می شوند.

• اگر عادت مکیدن بعد از درآمدن دندان های "دائمی" ادامه یابد، ممکن است به مراقبت های ارتودنسی برای ردیف کردن دندان ها و پیشگیری از بیماری های باشد.

وقتی کودک افتاد و دندانش لق شد چه کار کنم؟

• برای مشاوره با دندانپزشک یا متخصص اطفال فرزندان تماس بگیرید.

• برای ۶ ماه آینده می بیشتر، مراقب قرمزی لثه بالای دندان لق شده باش و در صورت بروز فوراً به دندانپزشک کودک خود اطلاع دهید.

چه زمانی کودک من با معاینات منظم دندانپزشکی را شروع کند؟

• همه شیرخواران باید در سن ۶ ماهگی در ویزیت کودک سالم توسط پزشک از لحاظ سلامت دهان ارزیابی شوند.

• کودکانی که به مراقبت های بهداشتی خاص نیاز دارند باید از سن ۶ ماهگی و حداکثر تا ۱۲ ماهگی به دندانپزشک مراجعه کنند و ممکن است به دفعات بیشتر از کودکان معمولی معاینه شوند.