به دندانهای کودکانمان بیشتر توجه کنیم

حفظ سلامت دندانهای اولیه به دلایل بسیاری حائز اهمیت می باشد. بی توجهی به فساد دندانهای شیری و دندانهای اولیه در کودکان می تواند منجر به بروز مشکلاتی شود که بعد ها روی دندانهای ثابت تاثیرات بدی بگذارند.

علت اهمیت دندانهای ابتدایی به چند دلیل می باشد

۱- جویدن و خوردن صحیح در سنین کودکی چنانچه این عمل درست صورت نگیرد منجر به پدید آمدن مشکلات گوارشی می شود.

۲- فراهم کردن فضای مناسب برای دندانهای ثابت و هدایت کردن آنها در یک موقعیت مناسب.

۳- اجازه رشد به استخوان و ماهیچه فک.

۴- تاثیر گذاشتن روی فن بیان.

۵- ایجاد ظاهری مناسب و جذاب.

با اینکه ۴ دندان جلویی تا سن ۶ الی ۷ سالگی نیز دوام نمی آورد و دندان های عقبی تا سن ۱۰ الی ۱۳ سالگی جایگزین نمی شوند، لذا اهمیت به بهداشت و سلامت این دندانها می تواند سلامت دندانها در آینده و زیبایی صورت را به همراه داشته باشد.

خوابیدن کودکان با شیشه شیر

سیستم فرستادن کودک به خواب با شیشه شیر یا هر نوشیدنی دیگری غیر از آب عامل خارجی و پوسیدگی جدی دندانهاست. قندی که در شیشه شیر یا نوشیدنی کودک است برای مدت طولانی روی دندان باقی می ماند و پس از مدتی با باکتری در دهان ترکیب می شود که اسیدی بوجود می آورد که باعث خوردگی میتای دندان و در نهایت پوسیدگی و فساد دندان شود. والدین باید سعی کنند شیر یا هر نوشیدنی دیگری رقیق تر و با آب بیشتری مخلوط کنند تا اینکه فقط کودک با مکیدن آب به خواب برود. به این ترتیب می توانید از خرابی و فساد دندان کودکتان جلوگیری کنید.

مکیدن شست یا انگشتان

مکیدن انگشتان دست عادت بسیار بدی است، زیرا می تواند باعث جلو آمدگی دندانهای پیشین شود و به مرور زمان در زیبایی و ظاهر شخص تاثیر می گذارند و در نهایت کودک باید درمان ارتودنسی را پیش گیرد.

اکثر کودکان خودشان بین سن ۲ تا ۴ سالگی این عادت را ترک می کنند. مکیدن انگشت به آنها احساس امنیت می دهد و باعث آرامش کودک می شودو در نهایت منجر به خوابیدن می شود. اما به مرور باعث تغییر در چهره و فک می شود. پس بهتر است سعی کنید هرچه سریعتر کودکان خود را به ترک این عادت بخوانید.

قورت دادن خمیردندان

ترغیب و تشویق کودکان به مسواک زدن یک مهارت بسیار مهم برای کودکان و هم والدین محسوب می شود. عادت بدی که بچه ها در این مورد دارند، استفاده زیاد از خمیر دندان و قورت دادن خمیر دندان است که باعث جذب مقدار زیادی فلوراید در بدن کودک می شود.

سعی کنید به کودکان توضیح دهید که به اندازه یک نخود روی مسواکشان خمیردندان بگذارند و طریقه صحیح مسواک زدن هم به آنها یاد بدهید و بگویید بعد از چند دقیقه آب دهان خود را بیرون بریزد. بعد از چند بار تکرار کودکتان یاد می گیرد که چطور مسواک کند.

دندان قروچه (Bruxism)

اکثر والدین نگران دندان قروچه (ساییدن دندانها) کودکان خود در شب هستند. اولین نشانه ساییدن دندانها صدایی است که در هنگام خواب کودک از دهانش خارج می شود. علت آن استرس ناشی از ورود به محیط جدید، طلاق والدین، تغییرات در مدرسه و محیطی که روزانه با آنها سرو کار دارند، می تواند باشد.

نظریه دیگر فشاری است که در گوش داخلی در شب وارد شود، مانند فرود آمدن یا برخاستن هواپیماکه کودک جهت تقلیل و تسکین این فشار دندان هایش را به هم می ساید.

اگر این ساییدگی بیش از حد باشد ممکن است نوعی محافظ دندان برای کودکان در هنگام خواب تجویز شود، که بایستی به طور مناسب در دهان جاگذاری شود. در غیر اینصورت اگر به طور مناسب در دهان جاگذاری نشود باعث خفگی یا مانع از رشد صحیح فک می شود.

مواردی که برای مسواک زدن کودکان باید رعایت شود

مسواکی برای کودکان انتخاب کنید که با اندازه دهان او متناسب باشد، سعی کنید این نکات را در انتخاب یک مسواک در نظر بگیرید:

۱- از مسواک های کودک با سطح نرم استفاده کنید.

۲- مقدار کمی از خمیردندان استفاده کنید.

۳- بهترین موقع را برای مسواک زدن انتخاب کنید.

۴- ابتدا دندانهای عقب را مسواک کنید.

۵- به طور کامل دهان را آبکشی کنید.

۶- از نخ دندان استفاده کنید.

۷- زیبایی دندان کودکتان تحسین کنید.

روش صحیح مسواک زدند را به فرزندانتان آموزش دهید

- در ستین ابتدایی مسواک زدن با نظارت والدین باشد. در ستین ۵-۴ سالگی کودک روزی دو بار مسواک بزند. تا در سن ۷ سالگی خودش قادر به مسواک زدن باشد.
- ابتدا با مسواک زدن روی دندانهای خود به صورت عملی این کار را به کودکان آموزش دهید.
- مسواک را با حرکات دورانی شروع کنید. ابتدا سطح خارجی را از بالا به پایین و سپس سطح داخلی و سطح جویدن در همه دندانها را به طور مرتب مسواک بزنید.
- در آخر با کشیدن مسواک به آرامی روی زبان برای مطبوع کردن بوی تنفس و برداشتن باکتری ها کار خود را به پایان برسانید.

منبع: Dental Center Mag- چاپ ۱۳۸۶- مرکز تجارت مواد و تجهیزات دندانپزشکی ایران

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

دندانپزشکی و توجه به کودکان

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	دندانپزشکی و توجه به کودکان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	مهر ۱۴۰۱
ناظر کیفی	
دکتر حمید رضا رضوی مسئول علمی دندانپزشکی	واحد آموزش بیمارستان مسلمین