توصیه هایی برای کودکان

حفظ سلامت دندانها اولیه به دلیل بسیاری حایز اهمیت می باشد.

بی توجهی به فساد دندان های شیری و دندان های اولیه در کودکان می تواند منجر به بروز مشکلاتی شود که بعدها روی دندانهای ثابت تاثیرات بدی بگذارد.

کودکان اولین بار باید در چه سنی به دندانپزشک مراجعه کنند؟

سن ۶تا۱۲ ماهگی اولین زمان معاینه دندانپزشکی است.در این سن دندانپزشک روش های بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از پوسیدگی های دندانی عادت زیانبار دهانی و کاربرد فلوراید در کودک را به والدین او می اموزدبر حسب نوع غذا مراقبت های دندانی و فلوراید موجود در اب اشامیدنی فاصله بین هر بار ویزیت دندانپزشک تعیین می شودبه طور معمول باید این فاصله هر۶ماه یک بار باشد دندانپزشک به ارامی دندان ها و لثه کودک را معاینه و پوسیدگی ها و سایر مشکلات احتمالی را بررسی و در صورت لزوم رادیو گرافی دندان درذخواست می کند.در صورت از دست رفتن زودرس دندان شیری باید فضای خالی ایجاد شده را به وسیله نگهدارنده فضا حفظ کرد.در غیر این صورت حرکت دندان های مجاور باعث کاهش فضای رویش دندان دایمی جانشین خواهد شد که درمان های ارتودنسی پر هزینه و دراز مدت اینده را به دنبال خواهد داشت

برای برقراری ارتباط صحیح میان دندانپزشک و کودک چه اقداماتی ضرورت دارد؟

دندانپزشک را دوست کودک معرفی کنید و بردن کودک به نزد دندانپزشک را وسیله ای برای تنبیه معرفی ننمایید.برای تشویق کودک به منظور رفتن به نزد دندانپزشک به کودک رشوه ندهید.اضطراب خود را به کودک منتقل نکنید و به دیگران اجازه ندهید موارد ترس از دندانپزشک را به کودک بیان کنند.

از به کار بردن کلمات منفی و ترسناک مانند درد امپول چرخ کردن و کشیدن دندان در حضور کودک اجتناب کنید و جزییات کار دندانپزشکی را برای کودک شرح ندهید. از جانب دندانپزشک قولی به کودک ندهید.در صورت صلاحدید دندانپزشک کودک را به تنهایی به اتاق دندانپزشک بفرستید.

خوردن شیر (شیر مادر یا شیر خشک)ومایعات شیرین در فاصله شب تا صبح(درزمان خواب شب) مهمترین علت پوسیدگی دندان کودکان است.

طی این مدت به دلیل کاهش ترشح بزاقی و قرار گرفتن مایعات شیرین بر روی دندان ها در حضور میکروب های ایجاد کننده پوسیدگی فرایند پوسیدگی اغاز می شود و پیشرفت می کند اغلب پوسیدگی از دندان شیری عقب اغاز می شود و سپس پیشرفت می کند.

بهترین روش پیشگیری ندادن مایعات شیرین یا شیر از ۶ ماهگی به بعد در هنگام شب یا در صورت عدم امکان دهان و دندان ها پس از مصرف مایعات مزبور است. در صورت بروز پوسیدگی باید هر چه زودتر ان را درمان نمود فلوراید درمانی دندانهای کودک خود به دندانپزشک مراجعه کنید

برای پیشگیری از پوسیدگی دندان های کودک چه باید کرد؟

پرهیز از خوردن غذاهای چسبنده (مثل تافی ها که بیشتر از شکلات و کارامل به دندان می چسبند)در خارج از زمان وعده های غذایی کاهش دفعات مصرف مواد قندی در طول روز(سس نوشابه وبسیاری از مواد غذایی حاوی قند هستند.پرهیز از خوردن تنقلات و شیرینی در ساعات قبل از خواب شبانه انتخاب میان وعده ها از نوعی که موجب پوسیدگی دندان ها نشوند و بیشتر از نوع سبزی های خام پنیر و سایر لبنیات باشند تا به سلامت دندان های کودک کمک کنند.

رژیم غذایی مناسب برای دندانهای کودک چیست؟

بهتر است کودک تا حد امکان از خوردن مواد غذایی دارای شکر نشاسته و چربی زیاد خودداری کند.

غذایی میان وعده بهتر است از شیر نان پنیر تخم مرغ سبزیجات خام (مثل هویج)ذرت و اجیل شور انتخاب شود.

در مقابل اب نبات کیک شیرینی کلوچه غلات شیرین شده کشمش برگه میوه های خشک شیر عسل ادامس هاید حاوی قند و بیسکویت شیرین برای دندان ها مضر است

ایا کودکان نیاز به مسواک زدن دارند؟

بله پاک کردن دندان های کودکان کم سن و سال باید به وسیله والدین انها انجام شود.حتما باید تا حدود ۶تا۷سالگی دندان های کودک را به ارامی و با حوصله مسواک زد.

با رویش اولین دندان شیری باید دندان ها و بافت های اطراف انها را با گاز مرطوب یا مسواک نرم و کوچک تمیز کرد.

پس از ۲سالگی باید از خمیر دندان حاوی فلوراید خیلی کم استفاده شود.حداقل روزی ۲ بار باید دندان کودک را مسواک کرد.مدت زمان لازم برای هر وعده مسواک زدن به طور متوسط ۳تا۴ دقیقه است.

بهترین نوع مسواک برای کودکان مسواک دارای دسته ی ضخیم و سر کوچک و موهای مصنوعی با انتهای گرد و از نوع نرم است.نحوه مناسب مسواک زدن بستگی به سن و وضعیت دندانی کودک دارد باید به وسیله دندانپزشک توصیه شود.

منبع:

کتاب راهنمای پزشکی خانواده

www.teethonline.com

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی مسلمین

بهداشت دهان و دندان کودکان

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	بهداشت دهان و دندان کودکان
تهیه کننده	فاطمه رحیمی
سمت	دستیار دندانپزشکی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	مهر۱۴۰۱
ناظر کیفی	
دکتر حمید رضا رضوی مسئول علمی دندانپزشکی	واحد آموزش بیمارستان مسلمین