

دندانپزشکی کودکان

آنچه والدین باید در مورد بهداشت دهان و دندان کودکان شان بدانند.



PEDIATRIC DENTISTRY



والدین محترم

دندان های سالم عامل بسیار مهمی در حفظ سلامتی کودکان شما هستند زیرا کودکان شما برای جویدن غذا، تکلم صحیح و داشتن لبخندی زیبا به این دندان ها نیاز دارند. خوشبختانه با پیشرفتهای بدست آمده در دندانپزشکی و وجود مواد و محصولات مختلف برای حفاظت از دندان ها، امروزه کودکان می توانند دندانهایی سالم و عاری از پوسیدگی داشته باشند.

شما والدین، نقش بسیار مهمی در سلامتی دندان های کودک تان دارید و در واقع مراقبت صحیح از دهان و دندان های کودک تان را شما آغاز می کنید. پس لطفاً با مطالعه این راهنما، که حاوی پاسخ مهم ترین سوالهای شما می باشد، ما را در جهت سالم نگاه داشتن دندان ها و بهداشت دهان کودک تان یاری نمائید.



۱) آیا استفاده از شیشه شیر می تواند برای دندان های کودک من مضر باشد؟

♦ از زمانی که اولین دندان ها در دهان کودک شما ظاهر می شوند باید نهایت دقت را بکار ببرید تا مانع از پوسیده شدن این دندان های تازه روئیده شوید. یکی از علل متداول پوسیدگی دندان استفاده از شیشه شیر است؛ بخصوص اگر به مدت طولانی و به هنگام خواب بکار رود. (لازم به ذکر است که شیرمادر هم در صورت باقی ماندن بروی دندان های کودک می تواند سبب پوسیده شدن دندان ها شود.) اگر ناچار به دادن شیشه شیر و یا شیرمادرو یا هر مایع قندی به هنگام خواب هستید، حتماً پس از آن با یک شیشه دیگر به او آب دهید و یا با یک پارچه یا گاز تمیز و مرطوب و با کنار زدن لب کودک، شیر یا آب میوه را کاملاً از روی دندانهایش پاک کنید. هیچگاه از شیشه شیر بعنوان پستانک استفاده نکنید و هرگز سرپستانک را به مواد قندی مثل شکر یا عسل آغشته نکنید. در صورت امکان کودک تان را عادت دهید که پس از یک سالگی برای نوشیدن شیر از لیوان استفاده کند



۲) دندان های کودک من از چه زمانی شروع به رویش می کنند؟

♦ تمام دندان های شیری (یعنی هر ۲۰ عدد آنها) در زمان تولد در داخل استخوان فک نوزاد وجود دارند. معمولاً چهار دندان جلو (۲ عدد در بالا و ۲ عدد در پایین) اولین دندان هایی هستند که حدوداً از سن ۶ ماهگی تا ۱ سالگی رویش می یابند و تا سن ۳ سالگی هر ۲۰ دندان شیری را می توان در دهان کودک مشاهده کرد. رویش دندان ها اغلب با بی قراری کودک همراه است و لثه ها حساس و دردناک می شوند که شما می توانید جهت کاهش ناراحتی کودک تان با انگشت تمیز و یا گاز مرطوب و یا وسایل مخصوصی که از داروخانه ها تهیه می کنید، لثه را ماساژ دهید. با آنکه تمام دندان های شیری در آینده با دندان های دائمی جایگزین می شوند، مراقبت از این دندان ها بسیار اهمیت دارد، زیرا این دندان ها راهنمای رویش دندان های دائمی هستند و در صورت از دست رفتن زودرس یک دندان شیری، امکان دارد دندان دائمی جانشین آن در محلی غیر از محل صحیح خود برود.



۳) از چه زمانی دندان های شیری کودک من شروع به افتادن می کنند؟

♦ از حدود سن ۶ سالگی افتادن دندان های شیری آغاز می شود و تا سن ۱۲ الی ۱۳ سالگی ادامه می یابد. توجه داشته باشید که این ارقام تنها یک میانگین هستند و ممکن است از کودکی به کودک دیگر متفاوت باشند. یکی از مواردی که سبب نگرانی والدین می شود زمانی است که دندان دائمی قبل از افتادن دندان شیری رویش می یابد این موضوع بخصوص در ناحیه فک پایین اتفاق می افتد. در چنین مواردی نگران نشوید و جهت اطمینان و تسکین خاطر به دندانپزشک مراجعه نمائید تا در صورت صلاحدید دندان شیری را خارج نماید. همچنین توجه داشته باشید که یکی از مهمترین دندان های هر شخص یعنی اولین کرسی دائمی، در پشت آخرین دندان کرسی شیری و بدون لقی شدن و افتادن هرگونه دندانی رویش پیدا می کند. این دندان حدوداً در سن ۶ سالگی رویش می یابد. آن را با دندان شیری اشتباه نکنید.





۴) چگونه می‌توانیم از پوسیده شدن دندان های کودکان جلوگیری کنیم؟

♦ دندان های کودکان بسیار مستعد پوسیدگی هستند، زیرا کودکان در طول روز به دفعات بیشتر تغذیه می‌شوند و در ضمن هنوز برای مسواک زدن صحیح مهارت کافی بدست نیاورده‌اند. بنابراین اغلب کودکان تا حدود سن ۸ سالگی نیاز به کمک و نظارت به هنگام مسواک زدن دارند. لطفاً موقع مسواک زدن دندان های کودک تان به نکات زیر توجه فرمائید:





• حداقل ۲ بار در روز، صبح ها و شب ها قبل از خواب، با خمیردندان حاوی فلوراید مسواک زده شود. البته در کودکان زیر ۳ سال بعلت احتمال بلعیدن خمیردندان توصیه می شود از خمیردندان بدون فلوراید استفاده شود.

• هنگام مسواک زدن، بر روی سطوح جونده دندان های کرسی که اغلب پوسیدگی ها از آنجا شروع می شوند بیشتر تمرکز کنید.

• برای مسواک زدن دندان های کودک تان از مسواک مربوط به همان گروه سنی که مخصوص کودکان طراحی شده است استفاده کنید. همچنین می توانید از مسواک های برقی که برای کودکان جذابیت بیشتری دارند نیز بهره ببرید. خمیردندان های ویژه کودکان نیز به علت داشتن طعم های متنوع و خوشایند ارجحیت دارند.





۵) آیا کودکان نیاز به استفاده از نخ دندان دارند؟

♦ بله، زمانی که دو دندان کنار هم (چه شیری و چه دائمی) با یکدیگر تماس پیدا می کنند، استفاده از نخ دندان توصیه می گردد. در ابتدا لازم است این کار توسط شما انجام گیرد تا آنکه به مرور زمان کودک به تنهایی روش رد کردن نخ از بین دندان ها را فرا گیرد. هر قدر استفاده از نخ دندان را زودتر به او آموزش دهید، احتمال اینکه این کار بصورت عادت و بخشی از زندگی روزمره او درآید بیشتر است. حداقل تا سن ۱۰ سالگی بر نخ کشیدن کودک تان نظارت کنید. توجه داشته باشید که امکان استفاده از نخ دندان برای کودکان سنین ۹ تا ۱۲ سال فراهم می آید.



۶) فلوراید چه تأثیری بر روی دندان های کودک من دارد؟

♦ مینای دندان سخت ترین ماده موجود در بدن است که سطح خارجی دندان را می پوشاند. فلوراید که بطور طبیعی در بدن یافت می شود می تواند سبب استحکام بیشتر مینای دندان شود و در نتیجه آن را نسبت به پوسیده شدن مقاوم تر کند. فلوراید را می توان به روشهای مختلف به بدن و دندان ها رساند از جمله از طریق آب آشامیدنی فلورایددار، خمیردندان های حاوی فلوراید و یا دهانشویه ها و ژلهای فلوراید. در مراجعه به کلینیک دندانپزشکی، براساس نیاز کودک شما، ممکن است دندانپزشک فلوراید اضافه تجویز کند که در این صورت حتماً بر طبق دستورالعمل دندانپزشک عمل کنید.



۷) فیشورسیلانت چیست و چه تأثیری در جلوگیری از پوسیدگی دارد؟

♦ باقراردادن فیشورسیلانت یا شیارپوش، دندانپزشک می تواند کمک بیشتری به جلوگیری از پوسیده شدن دندان های کودک شما کند. فیشورسیلانت، ماده شیری رنگ یا شفاف است که داخل شیارهای سطوح جونده دندان ها را پر کرده، مانع از تجمع مواد غذایی و میکروب ها و در نتیجه مانع از پوسیدگی دندان ها می شود. این ماده بخصوص در مورد دندان های کرسی دائمی که تازه روئیده اند بکار می رود و گذاشتن آن بر روی دندان نیاز به همکاری خوب کودک دارد.





۸) اگر در اثر ضربه، یکی از دندان های قدامی کودک کاملاً از دهان خارج شود، چه اقدامی باید انجام دهیم؟

♦ در صورتیکه دندان خارج شده دائمی باشد اصلاً آن را زیر آب نشوئید و یا سطح آن را با دستمال تمیز نکنید. آن را در شیر خنک و یا آب نمک رقیق قرار دهید و سریعاً کودک خود را به دندانپزشک برسانید.



۹) نقش تغذیه در پیشگیری از پوسیدگی دندان های کودک من چیست؟

♦ یکی از روش های پیشگیری از پوسیدگی، کنترل رژیم غذایی کودک است و شکل گیری عادات غذایی سودمند یا زیانبار در کودکان توسط والدین، صورت می گیرد. بهتر است از خوردن مواد غذایی که حاوی شکر، نشاسته و مقدار زیادی چربی هستند پرهیز شود که در این صورت علاوه بر سلامت عمومی، سلامت دندانی او نیز تضمین خواهد شد. تعداد دفعات مصرف مواد قندی را در طول روز کاهش دهید و میان وعده های را طوری انتخاب کنید که موجب پوسیدگی دندان ها نشوند. برای مثال از سبزی های خام مانند هویج، میوه ها، نان و پنیر، تخم مرغ پخته، ماست و شیر در بین وعده های اصلی استفاده کنید و از مواد پوسیدگی زا مانند شیرینی، کلوچه، بیسکویت های شیرین، آبنبات، آدامس های حاوی قند تا حد امکان پرهیزید.



۱۰) آیا قطره آهن موجب پوسیدگی دندان های کودک من می شود؟

♦ خیر، قطره آهن دندان ها را پوسیده نمی کند ولی باعث تغییر رنگ دندان ها می شود. برای اینکه چنین مشکلی برای دندان های کودک تان ایجاد نشود، راه حل های آسانی وجود دارد. کودک را روی پایتان بخوابانید و با استفاده از یک قطره چکان، قطره آهن را در حلق او بچکانید، طوری که فوراً آن را بلعد و با دندان هایش تماس پیدا نکند. پس از مصرف قطره آهن هم می توانید دندان های کودک را با یک تکه گاز مرطوب پاک کنید تا بقایای آن از روی دندان هایش برداشته شود.





۱۱ چگونه می توانم کودکم را برای مراجعه به دندانپزشک آماده کنم؟

♦ هیچگاه کودک خود را از دندانپزشک نترسانید و دیدار دندانپزشکی را وسیله ای برای تنبیه او معرفی نکنید. کلمات منفی و ترسناک مانند درد، آمپول، کشیدن و چرخ کردن را بکار نبرید. از آنجا که دندانپزشک و دستیار برای هر مورد اصطلاح خاصی را بکار خواهند برد، جزئیات مراحل کار را برای کودک توضیح ندهید. از طرف دندانپزشک قوی به کودک ندهید و به دیگران نیز اجازه ندهید موارد ترس از دندانپزشکی را برای او بازگو کنند، به او بگوئید که دکتر دوست اوست و دندانهای او را تمیز می کند تا به سلامت او کمک کرده باشد.





برای حفظ سلامت دهان و دندان کودک خود هر شش ماه یکبار به دندانپزشک مراجعه کنید.
دندان های سالم، فرزند دلبنده شما را از ابتلاء به بسیاری از بیماری های عفونی، گوارشی و قلبی - عروقی حفظ می کند.

تندرست باشید!

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت بوده و هرگونه استفاده بدون اخذ مجوز کتبی از صاحب اثر غیرقانونی و موجب پیگرد می باشد.



آیا می دانید؟

دندان‌های سالم زیبایی و سلامت کودک شما را تضمین می‌کند.



بهداشت و درمان صنعت نفت گچساران



بهداشت و درمان صنعت نفت آغاچاری

روابط عمومی سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت به صورت شبانه روزی آماده دریافت هرگونه انتقاد و پیشنهاد می باشد

تلفن پیام گیر ۸۸۹۴۳۹۹۲

سامانه پیام کوتاه ۳۰۰۰۳۹۹۲

سایت سازمان www.piho.ir

پست الکترونیک info@piho.org

