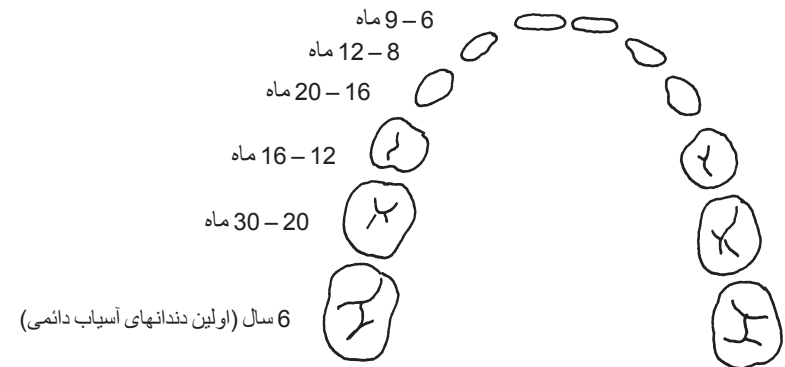


توصیه هایی درباره دندان کودکان



اولین دندانهای شیری و دندانهای آسیاب کی ظاهر می شوند؟



چه عاملی باعث پوسیدگی دندان می شود؟

اگر هر روز دندانهای خود را مسواک نزنید، لایه ای ضخیم از باکتری روی دندان های شما شکل می گیرد. این باکتری اسید تولید می کند که به دندان حمله می نماید. افرادی که غذاها یا نوشیدنی های شیرین به میزان زیاد مصرف می کنند به طور خاص تعداد باکتری بسیار بیشتری در دهان خود دارند. این اسید مینای دندان را می خورد و ایجاد پوسیدگی می نماید.

این باکتری ها همچنین موجب عفونت لثه ها نیز می شوند و در این صورت، لثه ها ملتهب شده و در زمان مسواک زدن از آنها خون می آید.

در موارد اضطراری

کودکان معمولاً به زمین می افتند، و به دندانهایشان آسیب می رسد. اگر میزان خون ریزی زیاد بود و یا اگر دندان شل شد و یا به داخل کج شده و یا بیرون افتاد با خدمات دندان پزشکی تماس بگیرید.

هرگز دندان شیری ای را که بیرون افتاده به سر جایش قرار ندهید!

اگر سوالی درباره دندانهای کودک خود دارید، می توانید با خدمات ملی دندان پزشکی [Folktandvården] تماس بگیرید!

دندان کودکان

کودکان بیشتر از بزرگسالان در معرض خطر پوسیدگی دندان هستند. غذا و نوشیدنی های شیرین، شیرینی ها و صرف تنقلات زیاد خطر پوسیدگی دندان را افزایش می دهند.

غذا و نوشیدنی

کودک خود را به وعده های عادی غذایی عادت دهید - سه وعده اصلی و دو بار غذای مختصر در بین آنها. اجازه ندهید کودک تان بین وعده ها چیزی بخورد - دندان ها باید بعد از خوردن غذا و یا صرف نوشیدنی چند ساعتی "استراحت" کنند.

کودک خود را عادت دهید که **برای فرو نشاندن تشنگی، آب بنوشد**. نوشابه ها را برای "مهمانی ها" نگاه دارید - آنها را هر روز ننوشید!

دادن نوشیدنی های شیرین، آب میوه و یا شیر در بطری به کودکان در طول شب خطر پوسیدگی را افزایش می دهد چون که مایعات شیرین مدت زمان بیشتری در دهان می مانند.

به یاد داشته باشید که بیسکویت، کاشمش، غذاهای مختصر خوشمزه و شیرینی های چسبناک به دندان می چسبند و مدت زمان بیشتری در دهان می مانند - آنها را هر روز به کودکان خود ندهید.

شیر دادن از سینه به طور

مرتب، بخصوص

در طول شب

برای آرام کردن

کودکاتی که دندان

در آورده اند

خطر پوسیدگی را

افزایش می دهد.



مسواک زدن

با در آمدن اولین دندان، کودک خود را به مسواک زدن عادت دهید. کودکان تا زمانی که سن حدود هشت سالگی می رسند، نمی توانند خودشان بدرستی دندان های شان را مسواک بزنند. هر روز صبح و هر شب به کودک خود کمک کنید تا مسواک بزند.

سطح جوته دندانهای شیری را مسواک بزنید - دندانها با هم «تراز نیستند» و نیازمند تمیز کردن دقیق هستند. مسواک را با حرکتهای آرام در اطراف لثه ها حرکت دهید، یعنی جایی که ذرات جمع می شوند.

از مسواکهای کوچک، نرم - و مناسب که در داروخانه ها و یا سوپرمارکتها عرضه می شود استفاده کنید.

کودک شما باید با دندانهای تمیز به خواب برود!

فلوراید دندانها را تقویت می کند

فلوراید مینای دندان را تقویت می کند. وقتی کودک به سن یک سالگی می رسد، خمیر دندان فلوراید دار را به میزان کم و به اندازه ناخن انگشت کوچک کودک تان به مسواکش بزنید.

اگر کودک نیاز داشته باشد، دندان پزشک فلوراید اضافی به صورت قرص یا خمیر دندان تجویز خواهد کرد.

آیا در خانه از چاه آب مخصوص به خود استفاده می کنید؟ اگر از این آب برای حریره یا نوشیدنی بچه های کوچک استفاده می کنید، حتماً باید آب را برای آنالیز دهید. سازمانهای محلی می توانند در این زمینه راهنمایی تان کنند.

