

مراقبت از دندان های اطفال Caring for babies' teeth

مراقبت از دندان های شیری (اولیه) اطفال از نظر بهداشت و همچنین دارا شدن دندانهای قوی و سالم بزرگسالی، اهمیت بسیاری دارد.

چرا داشتن دندانهای شیری سالم در کودکی اهمیت دارد؟

- اطفالی که دارای دندانهای سالم هستند، قادرند غذاهای مقوی که برای سلامتی آنها مفید است، بخورند. دندانهای فاسد، دردناک بوده و خوردن غذاهای سخت مانند میوه جات و سبزیجات را که کودکان جهت سلامت ماندن به آن نیاز دارند، مشکل میسازد. در صورت داشتن دندانهای پوسیده و ناسالم، کودک ممکن است غذا نخورده و یا برای مدت طولانی فقط غذاهای نرم بخورد.
- دندانهای اطفال در به حرف افتادنشان موثرند.
- دندان شیری فضای دهان را برای زمانی که دندانهای بزرگسالی آماده در آمدن میشوند، حفظ میکنند. اگر دندانهای شیری بعلت پوسیدگی کشیده شوند، ممکن است بقیه دندانها جابجا شده و فضای دندانهای بزرگسالی را اشغال کنند. این امر ممکن است باعث ازدحام دندانها شده که متعاباً نیاز به درمان پر هزینه خواهد داشت.

در چه زمانی اولین دندانهای کودک در می آیند؟

دندانها معمولاً بین ۳ الی ۱۵ ماهگی شروع به در آمدن می کنند. هنگامی که کودکان به سن دو سال و نیمی می رسند، معمولاً باید هر ۲۰ دندان کودکیشان در آمده باشد.

بهترین روش برای تمیز کردن دندانهای کودکان چیست؟

در مرحله اول، بهتر است که سطح دندان ها را هر روز با حوله کوچک صورت، تمیز نمائید. به خمیر دندان احتیاجی نیست. پس از یکسال، با مسواک نرم مخصوص اطفال (بدون خمیر دندان) دو بار در روز در صورت امکان دندانهای کودک را مسواک نمائید. در صورتیکه روزانه فقط یکبار می توانید دندانهای بچه را مسواک نمائید، حتماً قبل از خواب شب اینکار را بکنید. زمانی که کودک به سنی رسید که قادر بود آب دهان خود را بیرون دهد، (حدود دو سالگی) میتوانید از مقدار کمی خمیر دندان با فلوراید کم (low fluoride) استفاده کنید. برای شروع تنها مقدار جزئی خمیر دندان به مسواک بزنید، تدریجاً مقدار آن را اضافه کنید. بطوریکه وقتی کودک ۶ ساله شد، مقدار خمیر دندان باندازه یک نخود باشد. از داروخانه خود بخواهید خمیر دندان با فلوراید کم (low fluoride) بهتان بدهد و یا خمیر دندانی را پیدا کنید که روی آن کلمه "فلوراید کم" (low fluoride) نوشته شده باشد.

از چه راههای دیگری والدین می توانند از فاسد شدن دندانهای کودکان خود پیشگیری کنند؟

- از دادن نوشیدنی های "آرام کننده" بخصوص در شب خودداری کنید. بزرگترین علت فاسد شدن دندانهای کودکان، دادن بطری آب میوه، نوشیدنیهای شیرین یا حتی شیر، هنگام خواب شبشان می باشد. آغشته شدن دندانهای کودک بمدت طولانی در این مایعات، موجب جذب باکتری هایی که سبب پوسیدگی دندانها میشوند،

- دندانهای کودک بمدت طولانی در این مایعات، موجب جذب باکتری هایی که سبب پوسیدگی دندانها میشوند، می گردد. حتی اگر کودک در طی روز نیز مکرراً از این مایعات بنوشد، دندانها دچار پوسیدگی میشوند. دادن شیر یا آب میوه در موقع غذا اشکالی ندارد. اما مابین غذا یا هنگام شب بهتر است آب جوشیده شیرین نشده داده شود.
- از دادن خوراکی های شیرین به کودک ما بین غذا خودداری کنید. (اما دادن يك خوراکی شیرین در آخر غذا اشکالی ندارد).
- دندانها و لثه های خود را سلامت نگهدارید. والدین می توانند باکتری های را که موجب پوسیدگی دندانها می شوند در موقع بوسیدن کودکان ویا چشیدن غذایشان به آنان منتقل سازند.

والدین چگونه می توانند تشخیص دهند، کودکان در حال دندان درآوردن است؟

علائم معمول دندان درآوردن در کودکان بدین شرح است: جاری شدن آب دهان، کج خلقی و گذاشتن اشیاء در دهان. ضمناً لثه ها نیز ممکن است قرمز، متورم و سفت به نظر برسند. جویدن شیئی سرد میتواند کمک کند (مانند حلقه مخصوص دندان درآوردن که در ینچال نگهداری شده). داشتن تب نیز میتواند نشانه دندان درآوردن باشد، اما ممکن است علامت ناراحتی های دیگری نیز باشد.

آیا استفاده از پستانک برای دندان کودک مضر است؟

مکیدن پستانک (و یا انگشت شست) تا قبل از ۳ سالگی اشکالی ندارد. ولی پس از آن اطفال نباید بدان تشویق شوند زیرا میتواند دندانهای جلوی فك بالا را جلو بیاورد.

چه زمانی کودک را باید به دندانپزشک برد؟

در حدود ۲ سالگی، این سن زمان خوبی است تا در صورت بروز مشکل، فوراً معالجه شوند. ضمناً به دندانپزشک رفتن نیز عادت کنند.

در صورتی که تلفن کردن به زبان انگلیسی جهت داشتن سؤال برایتان مشکل میباشد، با خدمات مترجمی (TIS) به شماره تلفن ۱۳۱۴۵۰ تماس حاصل کنید.

جهت یافتن اطلاعات بیشتر در مورد تندرستی به زبان خود، به وب سایت "ارتباطات چند زبانه" به آدرس زیر مراجعه کنید. <<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

شماره تلفن ها در زمان چاپ درست میباشند، اما ممکن است تغییر پیدا کنند. شما میتوانید شماره تلفن ها را در دفتر راهنمای تلفن چك کنید.