

دهان های صحتمند برای اطفال خردتر از 5 ساله

Healthy mouths for children under 5

Dari

آیا می دانستید؟

دندان های شیری اطفال مهم مهم هستند و در خوردن، گپ زدن و ظاهر طفل کمک می کنند. فساد دندان از زمانی شروع می شود که طفل نخستین دندان خود را در حدود سن شش ماهگی در می آورد. وقتی دندان فاسد شود، می تواند به سرعت بدتر شود.

فساد دندان ممکن است موجب درد و عفونت شود

اطفالی که فساد دندان دارند ممکن است در خوردن، خوابیدن و گپ زدن مشکل داشته باشند. اطفال خردسال که فساد دندان دارند ممکن است ضرورت به رفتن به شفاخانه پیدا کنند تا دندان های آنان تداوی شوند.

چه چیز باعث فساد دندان می شود؟

- باکتری های (میکرب های) دهان از نوشابه های بوره دار و خوراک های دارای نشاسته تان تغذیه می شوند و می توانند دندان های شما را خراب کنند.
- خواباندن نوزادان با یک بوتل که دارای نوشابه ای شیرین شده مانند شیر، شیر خشک، جوس میوه، نوشابه های معمول یا شربت (گردیال) است.
- نوشیدن مداوم نوشابه های بوره دار در طول روز.
- نوشیدن جوس میوه، شربت ها و نوشابه های گاز دار در بین وعده های خوراکی.
- خوردن مواد خوراکی مانند کیک، بیسکویت، شیرینی و لالیز بین وعده های خوراکی.
- خوردن تنقلات غیر شیرین که به دندان ها می چسبند مانند چیپس کچالو، برنج بو داده، کراکر های جواری و نان های بیسکویتی.
- دو مرتبه در روز برس نکردن دندان با کریم دندانی دارای فلوئوراید.

شیوه صحتمند نگه داشتن دندان ها

دندان ها را برس بزنید

- به محض در آمدن دندان های شیری، صبح و شب آنها را با یک برس نرم و آب برس بزنید.
- از 18 ماهگی دندان های طفل خود را صبح و شب با کریم فلوئوراید برس بزنید.
- به طفل خود تا رسیدن به سن 8 سالگی در برس کردن دندان ها کمک کنید.

خوراک و نوشیدنی ها

- به طفل خود تنقلاتی صحتمند مانند پنیر، قطعاتی از سبزیجات، میوه تازه و ماست طبیعی بدهید.
- می توان در سن 6 ماهگی به او پیاله داد.
- می توانید آب، شیر دوشیده مادر یا شیرخشک را با استفاده از یک پیاله به او بدهید.

معاینات دندان

- در همه مراجعات به کلینیک های صحت اطفال دندان های طفل خود را معاینه کنید.
- دندان های طفل خود را با یک داکتر دندان چک کنید: در اولین سال تولد، به طور مرتب و قبل از شروع مکتب.

شیوه برس زدن

- از یک برس نرم و اندازه خُرد استفاده کنید.
- دو مرتبه در روز برس بزنید.
- از کریم دندان دارای فلوئوراید استفاده کنید.
- کف دهان را بیرون تف کنید ولی دهان خود را آب نکشید.
- صبح ها و شب قبل از رفتن به تختخواب برس کنید.
- به اندازه یک نخود از کریم دندان دارای فلوئوراید و از برس نرم استفاده کنید.
- سطوح خارجی دندان ها با استفاده از حرکات دایره وار برس کنید. از یک طرف شروع کرده و تا تمام سطوح طرف دیگر دهان را تا آخر برس بزنید.
- بعد سطوح درونی دندان ها را برس کنید به طوری که همه دندان ها را شامل شود و بیره ها را نیز پاک کاری کنید.
- سطح بالایی و قسمت پایینی دندان ها را برس کنید. از یک سمت شروع کرده و تا طرف دیگر دهان به طوری که همه دندان ها را در بر گیرد.