

دندان های شیری هم مهم هستند



حفظ سلامتی و استحکام دندان های شیری فرزندتان برای بهداشت دهان و بهداشت و رشد وی به طور کلی اهمیت دارد. دندان های شیری در حدود 6 ماهگی شروع به پدیدار شدن می کنند و ممکن است تا 13 یا 14 سالگی کودک باقی بمانند. این دندان ها بخش مهمی برای تغذیه، رشد گفتاری، خودباوری فرزند شما بوده و نقش مهمی را در استقرار دندان های دائمی ایفا می کنند.

کودکان بدون مراقبت و توجه مناسب ممکن است به فرسودگی دندان (کرم خوردگی) مبتلا شوند. دلیل فرسودگی، آمیزش شکرها در دهان با باکتری پلاک می باشد که اسیدی را تولید می کند که می تواند مینای دندان را از بین ببرد. هر چقدر بیشتر شکر در دهان باقی بماند، اسید بیشتری تولید شده و خطر کرم خوردگی را افزایش می دهد.

فرسودگی دندان دردناک است – می تواند منجر به عفونت و از دست دادن دندان شود. کودکانی که مبتلا به بیماری دهان و دندان هستند ممکن است با سختی به خواب بروند، مشکل تمرکز حواس داشته باشند و متحمل آزدگی احساسی شوند- احساس بدی در مورد ظاهر خود داشته باشند.

بیماری دهان و دندان را همیشه نمی توان شناسایی کرد. درد معمولاً نشانگر مشکل است ولی کودکان بسیار خردسال نمی توانند درد خود را توصیف کنند.

خبر خوش اینستکه از بیماری دهان و دندان می توان پیشگیری کرد. برقراری عادات سالم از اوایل زندگی که شامل معاینات دندانپزشکی مرتب می شود، می تواند فرزند شما را در مسیر بهداشت دهان و دندان خوبی قرار دهد.

فرزند خود را در مسیر بهداشت دهان و دندان خوبی قرار دهید:

- مراقبت از دهان خیلی زود شروع می شود. توسط تمیز کردن دهان نوزادان با استفاده از پارچه خیس و پاک کردن ملایم لثه ها برای برداشتن هرگونه شیر یا شیرخشک باقیمانده از دهان شروع کنید.
- دندان های فرزند خود را به محض اینکه اولین دندان پدیدار شد مسواک بزنید و حتماً لب را برای مسواک زدن در امتداد خط لثه بلند کنید. کودکان خردسال نمی توانند دندان های خودشان را تمیز کنند. دندان هایشان را هنگامیکه بسیار خردسال هستند برایشان مسواک بزنید و اینکار را هنگامیکه بزرگتر شدند با آنها انجام دهید.
- از مسواک نرم استفاده کنید. اندازه مسواکی را انتخاب کنید که برای سن کودک مناسب باشد.

دندان ها و لثه های سالم برای بهداشت و سلامتی فرزند شما اهمیت دارند. عادات سالم را خیلی زود برقرار کنید تا فرزند خود را در مسیر بهداشت دهان و دندان خوبی در طول عمر قرار دهید.

- مسواک زدن را شاد و تفریح آمیز کرده و یک روال همیشگی را ایجاد کنید: در یک موقع خاص روز مسواک بزنید (پس از حمام یا قبل از کتاب خوانی)؛ در یک محل خاص (زانه های مامان)؛ یا با اشارات خاص (موسیقی، شمارش).
- از مقدار کمی خمیردندان فلورید برای محافظت از دندان ها در مقابل کرم خوردگی استفاده کنید. کودکان به سن زیر 3 سال باید فقط از یک قشر نازک (به اندازه دانه برنج) استفاده کنند در حالیکه کودکان به سن 3 سال به بالا می توانند از مقداری به اندازه نخود استفاده کنند. فرزندان خود را تشویق کنید که خمیردندان را تف کنند.
- باکتری های مسبب کرم خوردگی می تواند از دهان شما به فرزندتان منتقل شود. از استفاده مشترک از پستانک، مسواک یا سایر اقلام با فرزندتان پرهیز کنید.
- کودک را علیرغم سن وی از خوردن مدام غذاها و نوشیدنی های پر شکر در طول روز منصرف کنید. برای مثال، مکیدن مداوم و آهسته از بطری ها یا فنجان های لوله دار پر از شیر موجب می شود که شکر در دهان باقی مانده و منجر به کرم خوردگی شود- آنها را در عوض با آب پر کنید.

• اسنک های سالم از قبیل پنیر، میوه یا آجیل را انتخاب کنید. غذایی که برای بدن خوب است برای دهان هم خوب است.

• هر چه زودتر مشکل دهان و دندان شناسایی شود، برطرف کردن آن آسان تر است. دهان فرزند خود را بازرینی کرده و مرتب نزد دندانپزشک بروید.

• برای نشانه های بیماری از قبیل لکه های قهوه ای یا زرد به داخل دهان فرزندتان نگاه کنید. سایر علائمی که نشان می دهند ممکن است فرزندتان به بیماری دهان و دندان مبتلا باشد: مشکل به خواب رفتن؛ مشکل تمرکز حواس؛ و پرهیز از غذاهای خاص از قبیل نوشیدنی ها و غذاهای سرد.

• اولین ویزیت دندانپزشکی بایستی تا سن یک سالگی یا در ظرف شش ماه از هنگامی باشد که اولین دندان را مشاهده می کنید. دندانپزشک شما از طریق معاینات مرتب، رشد دندان ها و لثه های فرزندتان را کنترل کرده تا از مشکلات به طور زود هنگام آگاه شده و از بیماری پیشگیری نماید. شروع ویزیت های دندانپزشکی به طور زود هنگام همچنین می تواند موجب راحتی فرزندتان در مورد ویزیت با دندانپزشک شود.

فراموش نکنید، کودکان از سرمشق می آموزند: اگر شما مراقب دندان ها و لثه های خودتان باشید، فرزندانتان نیز همین کار را خواهند کرد.