

۱- انتخاب مسواک درست

مسواک های دارای موهای نرم با سر کوچک و دسته ی ضخیم بهترین انتخاب برای مراقبت از دندان های فرزندان شما هستند.



۲- مقدار مناسب خمیردندان:

از استفاده ی مقادیر زیاد خمیردندان فلوراید دار اجتناب کنید. توصیه ی بیشتر دندانپزشکان در مورد مقدار مناسب خمیردندان بدین صورت است:

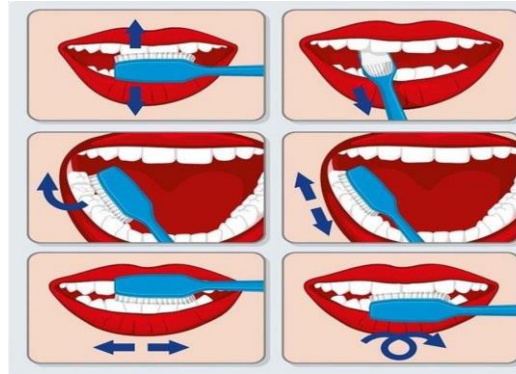
به اندازه ی نخود برای کودک بالای ۳ سال



به صورت یک لایه اسمیر برای کودک زیر ۳ سال

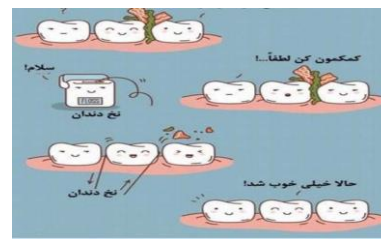


۳- روش صحیح مسواک زدن:



۴- نخ دندان کشیدن:

۶۱ الی ۶۶ سنتیمتر از نخ دندان دور انگشتان میانی پیچیده و از انگشتان شست و اشاره برای هدایت نخ استفاده می کنیم. به آرامی دست را به طور ملایم ۲ انگشت خود را به سمت دندان جلو میبریم تا نخ مثل حرف C دندان را در برگیرد و ۳ و ۴ بار آن را بالا پایین میبریم. سپس دندان عقب را مدنظر قرار می دهیم.



۵- زمان صحیح تعویض مسواک:

تعویض به موقع مسواک از جمله مواردی است که باید به آن توجه شود. به توصیه ی بسیاری از دندانپزشکان بهتر است بعد از مدت ۴ ماه اقدام به تعویض مسواک کنید. هرچند افزایش دفعات استفاده از مسواک می تواند این بازه را کوتاه تر کند. همچنین جویدن موهای مسواک توسط کودکان نوپا باعث می شود مسواک سریع تر فرسوده شود.



نکات تغذیه ای برای حفظ دندانها

۱. مواد قندی برای ایجاد پوسیدگی ۳ عامل نیاز است:
۲. باکتری ۳. سطح دندان سالم در صورت حذف هر یک از این ۳ عامل پوسیدگی رخ نخواهد داد. برای کاهش تعداد باکتریها مسواک و نخ دندان استفاده می شود.
- برای کنترل مواد قندی نیز باید توصیه های زیر در نظر گرفته شود:
- برای شیردادن به کودکان بالای یکسال از شیشه شیر در حد امکان استفاده نشود به جای شیشه شیر میتوان از استکان استفاده کرد.
- از افزودن مواد قندی به محتویات شیشه شیر پرهیز شود.
- بعد از هر بار مصرف مواد قندی بخصوص شیر و آبمیوه کودک مقداری آب بنوشد تا مواد قندی باقیمانده داخل دهان شسته شود.
- در رژیم غذایی کودکان کمتر از مواد قندی استفاده شود.
- در صورت اصرار کودک بر مصرف شیرینیجات مثل شکلات مقدار مورد درخواست کودک به صورت یکجا مصرف شود نه در دفعات متعدد (تعداد شکلات مهم نیست بلکه دفعات مصرف مهم است)

۵) از منابع غذایی کلسیم دار در برنامه غذایی کودک خود استفاده کنید که باعث استحکام دندان ها می شود مثل شیر، ماست، پنیر و ...



۶) در کودکان شیرخوار از مصرف شیر قبل خواب شبانه جدا پرهیز شود. در صورت نیاز کودک به شیر قبل از خواب حتما بعد مصرف شیر به کودک آب داده شود و به خوبی با گاز استریل یا مسواک بند انگشتی دندانها تمیز شوند. اصلی ترین عامل پوسیدگی در کودکان شیرشبهانه است.



۷) از مصرف زیاد مواد غذایی چسبنده پرهیز شود مثل کلوچه، پفک، پاستیل، کشمش، شکلات، لواشک، گز و ...

۸) در نهایت باید توجه شود که بهترین زمان برای اولین معاینه دندان پزشکی کودکان ۶ ماه تا ۱ سال بعد از رویش اولین دندان شیری کودک است و بهتر است هر ۶ ماه برای کنترل وضعیت دندانی به دندانپزشک مراجعه شود.

به نام خدا



دانشکده دندانپزشکی تبریز



چگونه مراقب دندان های
فرزندان مان باشیم؟

بخش کودکان