

شش  
تا  
دوازده  
سال

# راهنمای خود مراقبتی سلامت دهان و دندان



انجمن سلامت  
دهان و دندان پزشکی  
اجتماعی ایران

انجمن دندان پزشکی سلامت دهان و دندان ایران

وزارت آموزش و پرورش  
معاونت تربیت بدنی و سلامت  
دفتر سلامت و تندرستی



معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

معاونت بهداشت  
دفتر سلامت دهان و دندان

معاونت بهداشت

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت  
درمان و آموزش پزشکی



# راهنمای خود مراقبتی سلامت دهان و دندان



..... از شش تا دوازده سال .....

**ویژه کودکان**

دندان های سالم، لبخندهای زیبا با مراقبت درست، همیشه شاد و درخشان



## تهیه کنندگان:

- دکتر زهرا قربانی
- دکتر شهرام رفیعی فر
- دکتر اعظم گودرزی
- دکتر نادره موسوی فاطمی
- فاطمه دربندی
- دکتر فاطمه سربندی
- دکتر مهدیا غلامی
- دکتر محمدرضا خامی
- دکتر سیمین زهرا محبی
- دکتر رضا یزدانی
- دکتر کتایون سرگران
- دکتر افسانه پاکدامن
- دکتر سمانه رازقی
- دکتر حسین حصاری
- دکتر بهاره طحانی
- دکتر مسعود مطلبی
- بتول قشلاقی
- معصومه سادات موسوی
- مریم ملازاده
- صفورا سادات دهشتکارگونه فراهانی
- بخش ارتودنسی کودکان :
- دکتر یاسمن جلالی
- تحت نظارت استاد فرهیخته ، دکتر محسن شیرازی



## فهرست:

- نکات خود مراقبتی ..... ۵
- دو دو تا یادت نره! ..... ۸
- تغذیه سالم ..... ۱۲
- تمیز کردن دندان با نخ دندان ..... ۱۵
- مراجعه منظم به دندانپزشکی ..... ۱۹
- خمیر دندان حاوی فلوراید ..... ۲۱
- فلوراید رفیق دندان شماست ..... ۲۳
- مراقبت از دندان شماره ۶ ..... ۲۵
- ارتودنسی کودکان ..... ۲۸
- درمان زودهنگام ..... ۲۹
- باورهای غلط و حقایق ..... ۳۷
- منابع ..... ۳۸

## نکات خودمراقبتی:

- حداقل دو بار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن و یک بار شب ها قبل از خوابیدن و هر بار ۲ دقیقه مسواک بزنید.
- هر روز با استفاده از مسواک، خمیر دندان دارای فلوراید و نخ دندان، میکروب ها را به طور کامل از روی دندان ها حذف کنید.
- تنقلات و نوشیدنی های شیرین را بیشتر از ۲ بار، در میان وعده های یک روزتان نخورید.
- بعد از خوردن خوراکی های شیرین، حتما آب بخورید.
- شب ها قبل از خواب هیچ خوراکی یا نوشیدنی شیرین نخورید.
- حداقل یک بار در روز، ترجیحا شب بعد از مسواک، بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید.
- هر ۶ ماه تا یک سال یک بار به دندانپزشک مراجعه کنید.
- از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.
- مصرف مواد قندی و نوشیدنی های شیرین را محدود کرده و پس از آن، دهان را با آب بشویید.
- از یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از میوه، سبزی و لبنیات استفاده کنید.
- مسواک خود را هر سه تا چهار ماه یکبار تعویض کنید.
- زبان خود را نیز تمیز کنید.
- به خونریزی، تورم یا حساسیت لثه و دندان توجه کنید و در صورت تداوم به دندانپزشک مراجعه کنید.
- اولین دندان دائمی شما در سن ۶ سالگی در انتهای دهان، بعد از دندان های شیری در می آید که دندان مهم و جدید است و باید تا آخر عمر از آن به خوبی مراقبت کنید.
- سلامت دهان و دندان شما، سرمایه گذاری برای آینده ای سالم است. با رعایت این اصول ساده اما مؤثر، از امروز برای حفظ لبخندی سالم و زیبا در تمام طول زندگی گام بردارید.





## ارتباط سلامت دهان با اعتماد به نفس و زندگی اجتماعی

سلامت دهان و دندان تنها یک موضوع فیزیکی نیست، بلکه بر جنبه های روانی و اجتماعی زندگی ما نیز تأثیر عمیقی دارد.

● **لبخند و اعتماد به نفس:** دندانها و لثه های سالم به فرد اعتماد به نفس بیشتری برای لبخند زدن، صحبت کردن و حضور در جمع می دهد.

● **سلامت اجتماعی:** بوی بد دهان که اغلب ناشی از مشکلات دهانی است، می تواند باعث خجالت و دوری از تعاملات اجتماعی شود.

● **توانایی خوردن و لذت بردن از غذا:** دندان های سالم و بدون درد، به فرد اجازه می دهد غذاهای متنوع و مقوی را به راحتی بجود و از خوردن لذت ببرد که برای سلامت کلی بدن ضروری است.

● **کیفیت زندگی:** درد دندان یکی از دردهای بسیار آزاردهنده است که می تواند بر خواب، تمرکز و خلق و خوی فرد تأثیر منفی بگذارد. پیشگیری از این درد، کیفیت زندگی را به طور محسوسی بهبود می بخشد.

**با رعایت بهداشت دهان و دندان، اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.**



## چرا بهداشت دهان و دندان مهم است؟

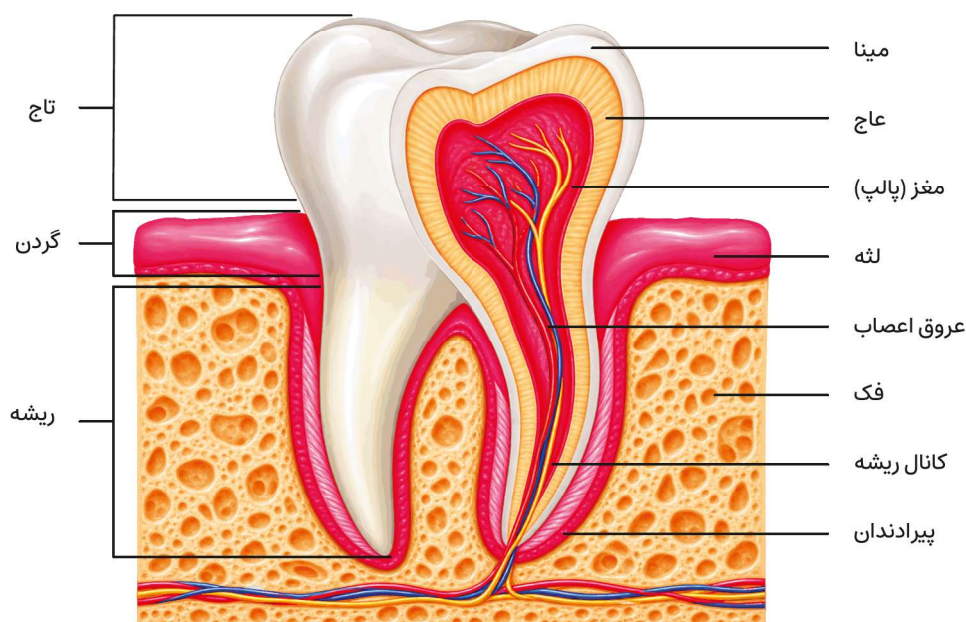
● در دهان و روی دندان های ما باکتری وجود دارد. بسیاری از این باکتری ها بی ضرر هستند، اما برخی از آن ها وقتی با قند و نشاسته موجود در غذاها و نوشیدنی ها ترکیب می شوند، اسید تولید می کنند. این اسیدها اگر به طور مرتب پاک نشوند، می توانند به دو قسمت اصلی دهان آسیب برسانند:

۱. **دندان ها:** اسید به تدریج لایه سخت بیرونی دندان (مینا) را از بین می برد و باعث ایجاد حفره یا «پوسیدگی دندان» می شود. اگر پوسیدگی درمان نشود، می تواند به لایه های عمقی تر دندان نفوذ کند، باعث درد شدید، عفونت، آبسه و از دست دادن دندان شود.

۲. **لثه ها:** باکتری ها همچنین می توانند در خط لثه جمع شده و باعث التهاب لثه شوند که علائم آن قرمزی، تورم و خونریزی آسان لثه است. اگر التهاب لثه درمان نشود، می تواند به بیماری جدی تر لثه تبدیل شود که نگهداری دندان را سخت و در نهایت منجر به لق شدن و از دست دادن دندان های سالم می شود. علاوه بر این، عفونت های دهانی می توانند از طریق جریان خون به سایر قسمت های بدن بروند.

**دهان سالم، قلب و بدن سالم را به همراه دارد.**

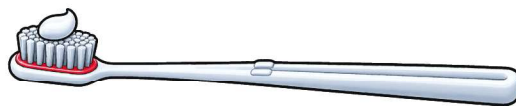
## آناتومی دندان



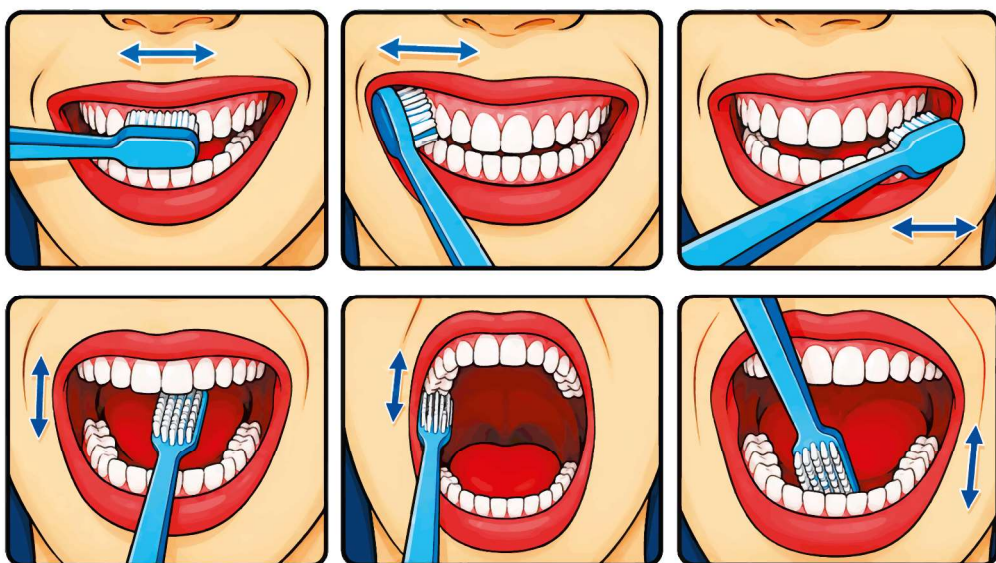


## دو، دو تا یادت نره! روزی ۲ بار مسواک، هر بار ۲ دقیقه

- حداقل دو بار در روز، یک بار صبح ها بعد از بیدار شدن و یک بار شب ها قبل از خوابیدن و هر بار ۲ دقیقه مسواک بزنید.
- هر روز یک لایه میکروبی روی دندان ها ایجاد می شود که اگر مسواک نزنید، دندان ها را پوسیده می کند.
- وقتی نوشیدنی یا خوراکی شیرین می خورید، میکروب های داخل دهان، این خوراکی های شیرین را مصرف می کنند و اسید می سازند. این اسید می تواند دندان ها را سوراخ کند که به آن پوسیدگی دندان گفته می شود.
- ساده ترین روش پیشگیری از پوسیدگی دندان، برداشت پلاک میکروبی به وسیله مسواک زدن به همراه استفاده منظم از خمیر دندان حاوی فلوراید است.
- مسواک زدن موثر نیاز به **انتخاب مسواک** و **خمیر دندان مناسب**، **زمان کافی** و **روش صحیح مسواک زدن** دارد.
- **انتخاب مسواک مناسب**: سایز مسواک، متناسب با سن و اندازه دهان فرد انتخاب می شود تا به راحتی به همه نقاط دهان، حتی دندانهای عقب دسترسی داشته باشید.
- از مسواک با برس نرم یا متوسط با سر متناسب با سن (سایز کوچک یا متوسط) استفاده کنید.
- **استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید**: به اندازه یک نخود فرنگی (●) از خمیر دندان حاوی فلوراید روی مسواک بگذارید به طوری که خمیر دندان کمی داخل موهای مسواک فرو رود.

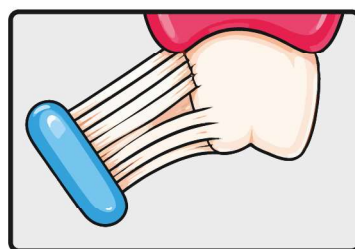


- **مدت زمان**: برای مسواک زدن کامل تمام دندانها حداقل دو دقیقه زمان لازم است.
- **روش صحیح مسواک زدن**  
در کودکان ۶ تا ۱۲ سال ۲ روش برای مسواک زدن وجود دارد.  
روش اول: تکنیک مناسب مسواک زدن برای این کودکان، حرکات کوچک عقب و جلو در ناحیه اتصال دندان ها و لثه و سطح جونده دندان ها می باشد.  
باید تمامی سطوح بیرونی، داخلی و سطوح جونده با حرکات رفت و برگشت مسواک زده شود.



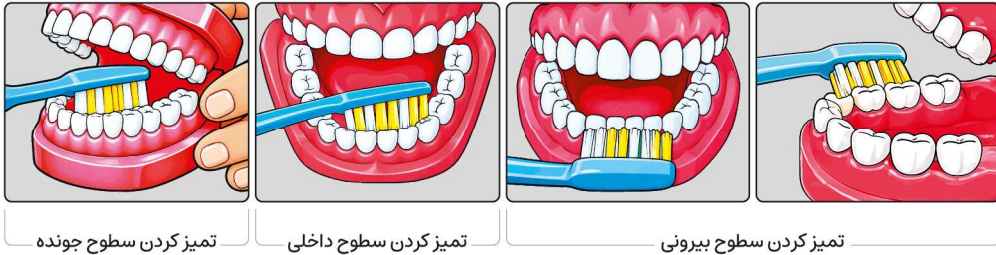
**روش دوم - تکنیک رولینگ:** در این تکنیک، در فک بالا، مسواک با یک حرکت جارویی از بالا به سمت پایین حرکت داده شده و در فک پایین، مسواک از پایین به سمت بالا حرکت داده میشود.

### ● حرکت رولینگ



### ● توصیه های کلی مسواک زدن موثر:

- سه سطح از دندان ها که باید مسواک بزنید:
- سطح بیرونی دندان ها سمت لب و گونه ها
- سطح داخلی دندان ها سمت زبان و کام
- سطحی از دندان ها که برای جویدن است



تمیز کردن سطوح چونده

تمیز کردن سطوح داخلی

تمیز کردن سطوح بیرونی

● در فک بالا، مسواک با یک حرکت جارویی از بالا به سمت پایین و در فک پایین، مسواک را از پایین به سمت بالا بکشید.

● مسواک زدن را از یک سمت دهان شروع کنید و به سمت دیگر بروید، مثلاً از دندان های عقبی سمت راست بالا شروع کنید و به سمت چپ بروید. همین کار را برای دندان های پایین هم تکرار کنید.

● پس از مسواک زدن دندانها، زبان خود را نیز به آرامی با مسواک یا تمیزکننده مخصوص زبان تمیز کنید. این کار باکتری های عامل بوی بد دهان را کاهش میدهد.

● ایده آل آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی، دندان ها مسواک زده شوند ولی در هر حال در دو زمان مسواک کردن دندانها حتما باید صورت گیرد:

- شب قبل از خواب به دلیل اینکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه جهت تمیز کردن محیط دهان کاهش می یابد و دندان ها مستعد پوسیدگی می شوند.
- صبح بعد از بیدار شدن

● بعد از خوردن هر غذا و میان وعده، آب بنوشید تا دندان ها تا حدی شسته شود.

● پس از پایان مسواک زدن بهتر است که دهان با آب شسته نشود و فقط اضافه خمیر دندان خارج شود.

● پس از مسواک زدن مسواک به خوبی شسته شده و یک جای تمیز خارج سرویس بهداشتی برای مسواک در نظر بگیرید تا در معرض هوا به خوبی خشک شود.

#### ● به خاطر بسپارید:

- مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های شیرین مثل شکلات، نوشابه، چیپس و پاستیل را کم کنید و به جای آنها میوه، شیر، پنیر، سبزیجات و آجیل بخورید.
- دوبار مسواک و هر بار دو دقیقه مسواک بزنید.
- هر روز با استفاده از مسواک، خمیر دندان و نخ دندان، میکروب ها را به طور کامل از روی دندان ها حذف کنید.



# دو دو تا یادت نره!

روزی دو بار مسواک هر بار دو دقیقه

روزی دو بار دندان های خود را مسواک بزنید.





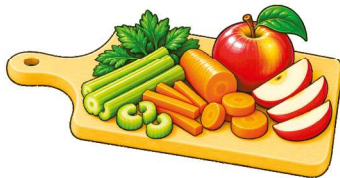
## تغذیه سالم

### تغذیه نقش بسیار مهمی در ایجاد پوسیدگی دندان در کودکان دارد.

- آنچه می خوریم و می نوشیم تأثیر مستقیمی بر سلامت دندان های ما دارد.
- تغذیه نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت دهان و دندان دارد. به طوری که مواد مغذی مانند انواع ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین ها در رشد و نمو دندان، استحکام استخوان فک و سلامت بافت های لثه ضروری هستند.
- برای داشتن دندان های سالم، کمتر نوشابه و تنقلات شیرین و چسبنده را مصرف کنید.
- مصرف زیاد خوراکی ها و نوشیدنی های شیرین مثل شکلات، آب نبات، کیک، بیسکویت، نوشابه، آبمیوه باعث پوسیده شدن دندان ها می شوند.
- تنقلات چسبنده مثل چیپس، پفک، تافی، میوه های خشک، گز، سوهان، کیک، شکلات و لواشک که برای مدت طولانی تر به دندان می چسبند، خطر پوسیدگی دندان را افزایش می دهند.
- قند مهم ترین سوخت برای باکتری های تولیدکننده اسید است و یکی از عوامل اصلی ایجاد پوسیدگی، مصرف مواد قندی است. به دنبال مصرف مکرر مواد غذایی حاوی قند، در دهان اسید تولید می شود که باعث سوراخ شدن مینای دندان و پوسیدگی می شود. بنابراین هرچه دفعات مصرف قند کمتر باشد، احتمال ابتلا به پوسیدگی دندان نیز کمتر است.
- با هر بار خوردن مواد غذایی و به خصوص مواد قندی، دهان ما حداقل ۲۰ دقیقه حالت اسیدی پیدا می کند و همین اسید شروع به تخریب دندان ها می کند. لازم است که مواد دارای قند به میزان کمتر و در دفعات کمتر استفاده شوند چون با هر بار خوردن مواد قندی، حمله اسیدی شروع می گردد.
- نوشیدن مکرر آب می تواند اسید را رقیق کند و از دندان ها محافظت کند. نوشیدن آب کافی محیط دهان را تمیز نگه می دارد و خطر ابتلا به پوسیدگی دندان را کم می کند.
- مصرف مکرر و ریزه خواری تنقلات و نوشیدنی های شیرین، حتی با مقدار کم، خطرناک هستند. همچنین قند موجود در مواد غذایی مثل عسل و آب میوه های طبیعی نیز پوسیدگی را هستند و باید از مصرف زیاد آنها خودداری شود.
- مصرف میوه، بسیار سودمند است اما دقت کنید آبمیوه ارزش غذایی کمی نسبت به میوه کامل دارد و حاوی قند و کالری زیادی است. آبمیوه های طبیعی خاصیت اسیدی دارند و بالقوه می توانند مینای دندان را تخریب کند. بعد از مصرف آبمیوه، آب بنوشید.

● مواد غذایی سالم مصرف کنیم.

● آب: بهترین نوشیدنی برای دندان ها و بدن می باشد. نوشیدن آب پس از مصرف مواد قندی، به شستشوی دهان کمک می کند.

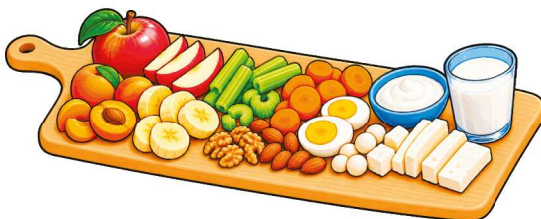


● میوه ها و سبزی های ترد: مانند هویج، سیب و کرفس. جویدن این مواد به تمیز کردن سطوح دندان و تحریک تولید بزاق (شوینده طبیعی دهان) کمک می کند.

● لبنیات: شیر، پنیر و ماست سرشار از کلسیم و فسفات هستند که به تقویت مینای دندان کمک می کنند.

● بعد از خوردن قند و شیرینی دهان خود را با آب بشویید.

● چیپس، پفک، آدامس های حاوی قند، آبنبات، نوشابه، کیک و کلوچه، بستنی به دفعات زیاد، شکلات، تافی، نوشیدنی های حاوی نبات یا عسل، شیرکاکائو، آبمیوه های پاکتی، شیرینی و غلات شیرین شده، حاوی قند بالا هستند و مواد غذایی مناسبی برای میان و عده نمی باشد.



● میان وعده های سالم مانند میوه تازه، لبنیات (مانند شیر، ماست، پنیر و کشک) سبزیجات (مانند هویج، کرفس) و مغزها (مانند بادام و گردو) و تخم مرغ مصرف شود تا دندان های قوی داشته باشید.

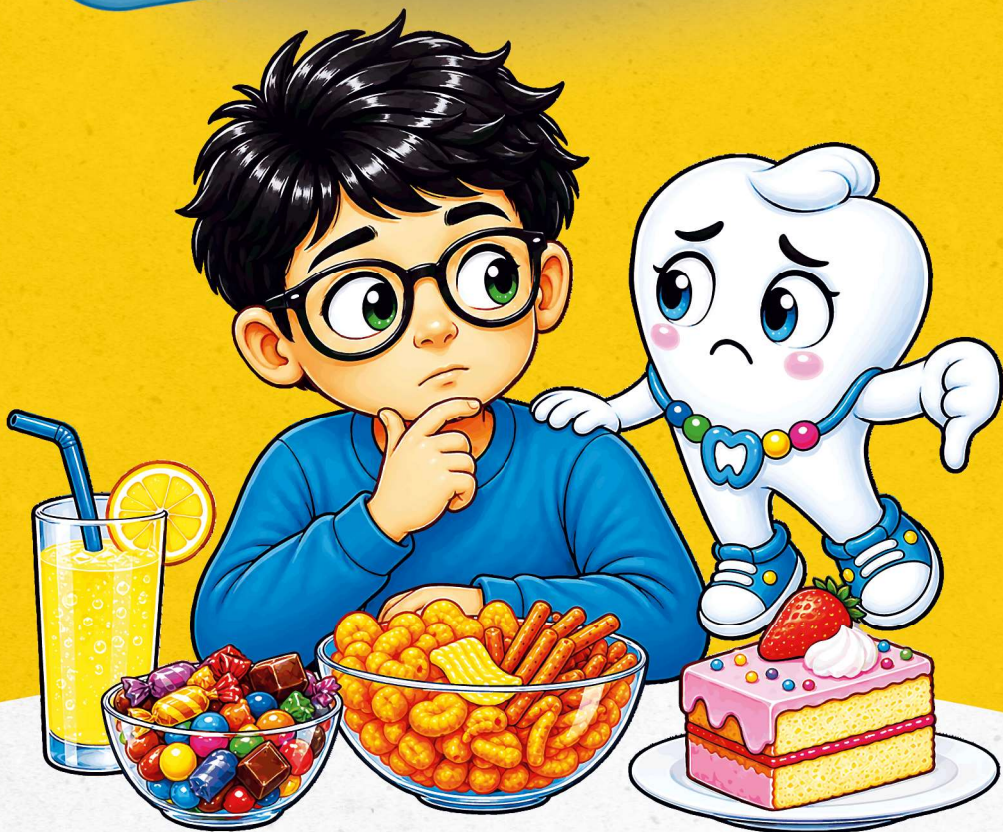
● اگر بنا به ملاحظات پزشکی از شربت و دارویی استفاده می کنید که شیرین است، حتما بلافاصله بعد از دارو آب بنوشید. مصرف بعضی از داروها باعث خشکی دهان می شود و خشکی دهان هم باعث پوسیدگی می گردد. راجع به داروهای مصرفی و احتمال خشکی دهان از پزشک سوال کنید.

● به خاطر بسپارید:

برای داشتن دندان های سالم:

- تنقلات و نوشیدنی های شیرین را بیشتر از ۲ بار در میان وعده های یک روزتان نخورید.
- بعد از خوردن خوراکی های شیرین، حتما آب بخورید.
- مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های شیرین مثل شکلات، نوشابه، چیپس و پاستیل را کم کنید و به جای آنها میوه، شیر، پنیر، سبزیجات و آجیل بخورید.
- شب ها قبل از خواب هیچ خوراکی یا نوشیدنی شیرین نخورید.

# لبخند زیبا با تغذیه سالم



تغذیه نا سالم نقش بسیار مهمی در ایجاد  
پوسیدگی دندان دارد



## حداقل یک بار در روز، ترجیحا شب بعد از مسواک، بین دندان ها را با نخ دندان تمیز کنید.

● مسواک زدن سطح دندان ها را تمیز می کند ولی موهای مسواک، بین دندان ها را تمیز نمی کند و مواد غذایی بین دندان ها می ماند و نخ دندان مکمل ضروری مسواک است.

● نخ دندان، قسمت هایی از دندان را که مسواک به آن ها نمی رسد، تمیز می کند.

● نخ دندان، پلاک و ذرات غذا را از بین دندان ها خارج می کند؛ مناطقی که موهای مسواک به آن ها نمی رسد.

● نخ دندان معمولی یا خلال دندان نخ دار؟ هر دو مؤثر هستند. خلال دندان نخ دار ممکن است برای برخی افراد، به ویژه کسانی که فاصله دندان های کمتری دارند یا کار با نخ دندان برایشان سخت است، راحت تر باشد.

● مسواک زدن برای سلامت دندان ها کار مفیدی است، ولی نمی تواند بین دندان ها را تمیز کند.

● بین دندان ها را باید با نخ دندان تمیز کنید تا دندان ها سالم بمانند و لثه ها بیمار نشوند.

### ● چرا نخ دندان مهم است؟

● پلاک بین دندان ها، پر از میکروب های مضر است. وقتی شیرینی می خورید، آنها اسید می سازند و دندان ها خراب می شوند. نخ دندان این پلاک های آلوده را از سطح بین دندان ها پاک می کند.

### ● چه زمانی باید نخ دندان بکشیم؟

یک بار در روز، ترجیحا شب.



● تا حدود ۹ سالگی، با کمک بزرگترها از نخ دندان استفاده کنید.

● بین سنین ۹ تا ۱۰ سالگی، خودتان یاد بگیرید چگونه نخ دندان بکشید.

● از آنجا که سطوح بین دندانی با استفاده از مسواک تمیز نمی شوند و تنها با استفاده از نخ دندان می توان این سطوح را تمیز کرد، بعد از آموزش مسواک زدن ضمن تأکید بر استفاده از نخ دندان، نحوه صحیح نخ دندان نیز آموزش داده شود.



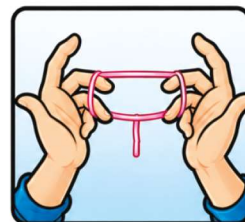
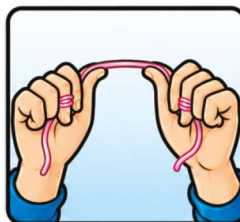
### ● چگونه از نخ دندان استفاده کنیم؟

۱. به اندازه ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر از نخ دندان را ببرید و بیشتر آن را دور انگشتان وسط دو دست بپیچید و یا از نخ دندان کمانی شکل استفاده کنید.
۲. سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد می ماند.
۳. قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر را بین انگشتان شست و اشاره دست ها نگهدارید.
۴. برای وارد کردن نخ بین دندانهای فک پایین، از دو انگشت اشاره و بین دندان های فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.
۵. نخ را با حرکت شبیه اهر کشیدن به آرامی به فضای بین دندان ها وارد کنید و مراقب باشید فشار نخ، لثه را زخمی نکند.
۶. پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندانانی کردید، نخ را به کناره یکی از دندان ها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید. مراقب باشید تا به لثه آسیب نرسانید.
۷. همین کار را برای کناره دندان مجاور تکرار کنید.
۸. آهسته و با دقت بین دندان ها را تمیز کنید و همه فضای بین دندانانی را نخ دندان بکشید.
۹. لثه نباید اذیت شود، آرام نخ دندان بکشید و با لثه هایتان مهربان باشید.
۱۰. همه دندان ها، حتی دندان های آخر هم باید با نخ دندان تمیز بشوند.

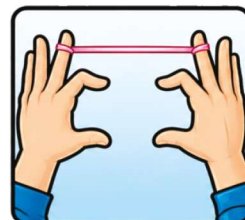
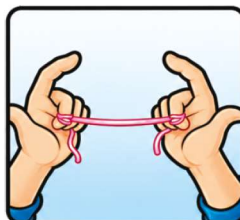


از آنجا که سطوح بین دندانانی با استفاده از مسواک تمیز نمی شوند و تنها با استفاده از نخ دندان میتوان این سطوح را تمیز کرد، بعد از آموزش مسواک زدن ضمن تاکید بر استفاده از نخ دندان، نحوه صحیح استفاده از نخ دندان نیز آموزش داده شود.

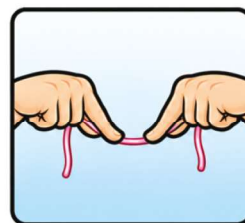
حدود ۲۰ تا ۲۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده‌اید در هر دو دست به دور انگشت وسط بپیچید و یا دو سر نخ دندان بریده شده را به هم گره بزنید.



سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود. به این ترتیب انگشت نشانه و شست هر دو دست آزاد می‌ماند.



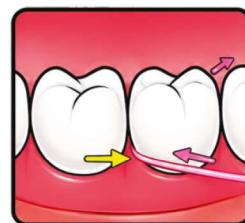
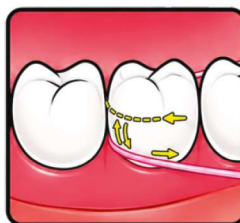
قطعه ای از نخ به طول ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر را بین انگشتان شست و اشاره دست‌ها نگهدارید.



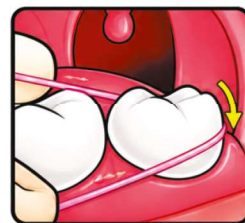
برای وارد کردن نخ بین دندان‌های فک پایین از دو انگشت اشاره و بین دندان‌های فک بالا از دو انگشت شست یا یک شست و یک انگشت اشاره استفاده کنید.



نخ دندان را با حرکت شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندان‌ها وارد کنید. مراقب باشید فشار نخ دندان، لثه را زخمی نکند. پس از اینکه نخ را وارد فضای بین دندان‌های کردید نخ دندان را به کناره یکی از دندان‌ها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید مراقب باشید تا به لثه آسیب نرسانید.



توجه کنید که پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان‌های دیگر، نخ دندان بکشید.



یک بار در روز، ترجیحا شب بعد از  
مسواک زدن، بین دندان‌ها را با نخ دندان  
تمیز کنید.



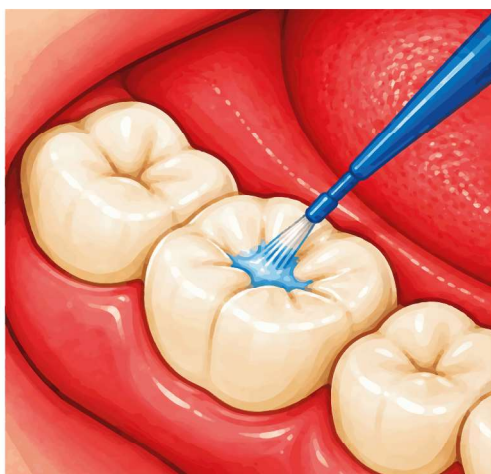
تمیزی دندان‌ها فقط با مسواک زدن تنها انجام نمی‌شود  
نخ دندان، جاهای پنهان بین دندان‌ها را هم تمیز می‌کند



با مراجعه منظم به دندانپزشکی، دندان های سالمی داشته باشید.

● با مراجعه منظم به دندانپزشکی (هر ۶ ماه تا یک سال یک بار) دندان های سالمی داشته باشید.

● دندانپزشک می تواند با انجام فیشورسیلانت یا شیرپوش با پوشاندن شیار های عمیق، از پوسیدگی دندان جلوگیری کند.



● دندانپزشک می تواند مشکلات کوچک مثل پوسیدگی دندان ها را قبل از این که بزرگ شوند و دندان درد شروع شود، پیدا کند و به موقع دندان ها را درست کند.

● دندانپزشک یا دستیار دندانپزشک، نحوه بهداشت دهان و دندان برای حفظ سلامت دندان ها را به شما آموزش می دهند. مثلاً چطور صحیح مسواک بزنید یا از نخ دندان استفاده کنید.



● به خاطر بسپارید:

● هر ۶ ماه تا یک سال یک بار به دندانپزشک مراجعه کنید.

● معاینه دندانپزشکی منظم برای همه خیلی مهم است، باعث می شود دندان ها و لثه های تان سالم بماند و وقتی با دوستان تان حرف می زنید یا می خندید، با داشتن دهان و دندان های سالم، حس خیلی خوبی داشته باشید.

# با مراجعه منظم به دندانپزشکی دندان‌های سالمی داشته باشید.



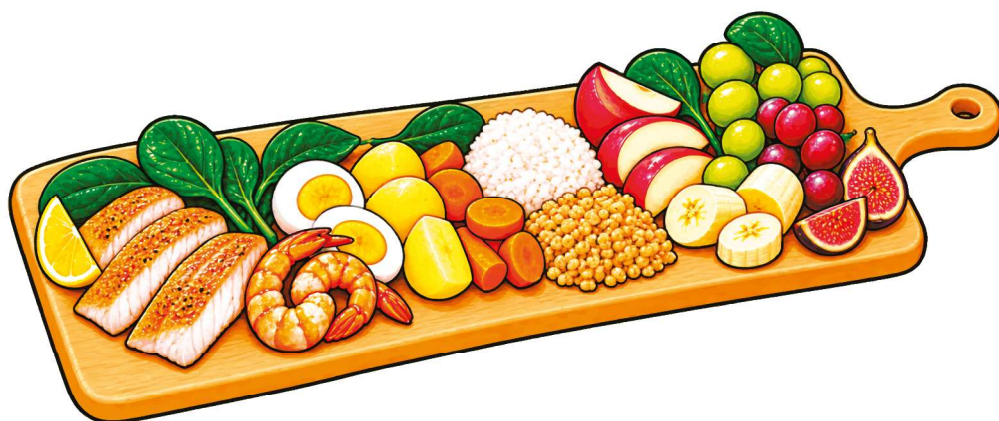
برای داشتن دندان‌هایی سالم تا سال‌های آینده،  
مراجعه منظم به دندانپزشک را از همین امروز شروع کن.



## از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید.

● با استفاده از خمیر دندان دارای فلوراید، دندان های خود را محکم و در برابر پوسیدگی مقاوم کنید.

● فلوراید در خیلی از مواد خوراکی و نوشیدنی ها مثل ماهی، میگو، تخم مرغ، سیب، موز، انجیر، انگور، هویج، سیب زمینی، اسفناج پخته شده، بلغور جو، برنج سفید و ... وجود دارد.



● فلوراید می تواند مینای دندان را محکم کند و جلوی پوسیدگی دندان را بگیرد.

● برای مسواک زدن حتما از خمیر دندانی که فلوراید دارد استفاده کنید.

● میزان استفاده از خمیر دندان با توجه به سن بچه ها فرق می کند، برای کودکان زیر سه سال، مقدار خیلی کم، اندازه یک دانه برنج و برای کودکان بالای سه سال و دبستانی، به اندازه نخود فرنگی از خمیر دندان فلوراید دار کافی است.

یادتان باشد که پس از پایان مسواک زدن بهتر است که دهان با آب شسته نشود و فقط اضافه خمیر دندان خارج شود.

# از خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید



فلوراید، مینای دندان را مقاوم‌تر می‌کند؛ تا پوسیدگی  
فرصت کمتری برای شروع داشته باشد.



## فلوراید رفیق دندان شماست:

فلوراید در پیشگیری و کنترل پوسیدگی دندان بسیار موثر است.  
فلوراید تراپی

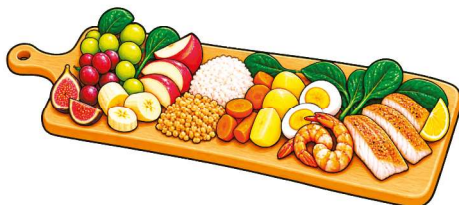
● روش های پیشگیری مانند فلورایدتراپی از پوسیدگی دندان، از هزینه های زیاد درمان های دندانپزشکی و مشکلات از دست رفتن دندان های شیری و دائمی جلوگیری می نماید.

● استفاده از وارنیش فلوراید به عنوان یک روش بسیار موثر پیشگیری از پوسیدگی دندان و افزایش مقاومت دندان ها است و سال هاست در نقاط مختلف دنیا استفاده می شود.

● وارنیش فلوراید یک ماده چسبنده خوش طعم است که بوسیله برس یک بار مصرف بر روی دندان های کودک مالیده می شود. این درمان آسان، بدون درد و بدون نیاز به بی حسی دندانپزشکی می باشد. همچنین باعث تجربه دندانپزشکی خوشایندی برای کودک می شود. این خدمت در مراکز جامع خدمات سلامت، پایگاه ها، خانه بهداشت و مدارس توسط نیروهای ماهر و آموزش دیده، بصورت رایگان انجام می شود.

## ● توصیه های لازم برای وارنیش فلورایدتراپی مؤثر:

- لازم است قبل از انجام وارنیش فلوراید، کودک دندان های خود را مسواک زده باشد. بنابراین در روزی که قرار است وارنیش فلوراید زده شود و از طرف مدرسه اعلام می شود، کودک مسواک و خمیردندان خود را به همراه داشته باشد.
- پس از انجام وارنیش فلوراید، کودک باید تا نیم ساعت، از خوردن و آشامیدن خودداری کند تا اثرگذاری لازم در کاهش پوسیدگی را داشته باشد.
- کودک تا صبح روز بعد نباید از مسواک و نخ دندان استفاده نماید تا وارنیش فلوراید فرصت بیشتری جهت تماس با دندان داشته باشد. بنابراین از صبح روز بعد می تواند از مسواک و نخ دندان استفاده کند.
- جهت اثر بخشی این ماده، لازم است حداقل دو بار در سال از وارنیش فلوراید برای کودک استفاده شود.



● فلوراید یک ماده معدنی است که باعث افزایش مقاومت دندان ها در برابر پوسیدگی می شود.

● فلوراید در آب آشامیدنی و مواد غذایی مانند: تخم مرغ، سیب، موز، انجیر، انگور، هویج

سیب زمینی، اسفناج پخته شده، بلغور جو، برنج سفید، غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو و ... وجود دارد.

● حداکثر فواید فلوراید زمانی حاصل می شود که فلوراید مورد نیاز بدن از راه های مختلف (مثل مصرف وارنیش فلوراید، آب فلوراید دار، خمیر دندان حاوی فلوراید) تأمین گردد.

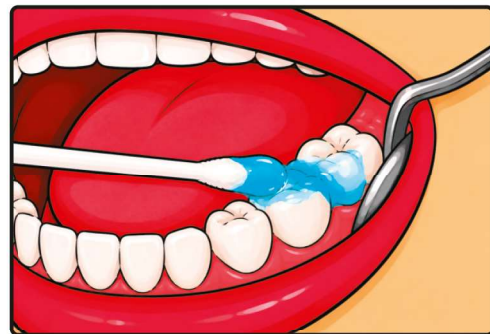
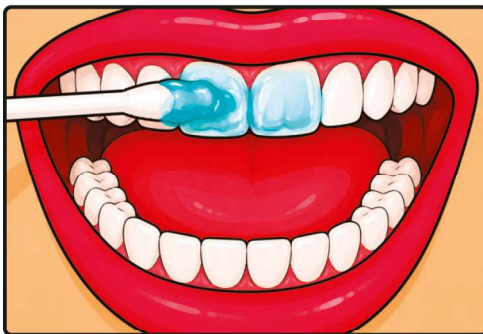


● مراقب سلامت / بهورز در مراکز خدمات جامع سلامت/ پایگاهها/ خانه بهداشت یا در مدارس، به طور رایگان برای محکم تر شدن دندان ها، روی آنها وارنیش فلوراید می زنند که استفاده از آن خیلی راحت است و همانند لاک زدن روی دندان ها می باشد و از پوسیدگی دندان پیشگیری می کند.

## به خاطر بسپاریم:

استفاده از وارنیش فلوراید به عنوان یک روش بسیار موثر پیشگیری از پوسیدگی دندان و افزایش مقاومت دندان ها است

● وارنیش فلوراید یک ماده چسبنده خوش طعم است که بوسیله برس یک بار مصرف بر روی دندان های کودک مالیده می شود. این درمان آسان، بدون درد و بدون نیاز به بی حسی دندانپزشکی می باشد. همچنین باعث تجربه دندانپزشکی خوشایندی برای کودک می شود. این خدمت در مدارس توسط نیروهای ماهر و آموزش دیده، بصورت رایگان انجام می شود.



جهت کسب اطلاعات علمی معتبر در مورد وارنیش فلوراید، کیوآرکد را اسکن کنید و در سایت جامعه دندانپزشکی ایران از اطلاعات به روز و جهانی در مورد وارنیش فلوراید مطلع شوید.

## از دندان شماره ۶، باید خیلی خوب مراقبت کنید!

● همه ما قبل از شش سالگی، تعداد ۲۰ دندان شیری داریم و بعد از سن شش سالگی، کم کم دندان های دائمی جای دندان های شیری را می گیرند.

● ما باید هم از دندان های شیری و هم از دندان های دائمی خیلی خوب مراقبت کنیم. اما اگر دندان های دائمی صدمه ببینند، دیگر به جای آنها دندانی در نمی آید.



● اولین دندان دائمی که در حدود سن شش سالگی رویش می کند، اولین دندان آسیای بزرگ (دندان ۶ سالگی) است که به تعداد چهار عدد (دو عدد در فک پایین و دو عدد در فک بالا) وجود دارند.

● علت آسیب پذیری دندان شش مربوط به محل رویش این دندان، در پشت آخرین دندان آسیای شیری است. در هنگام رویش این دندان، هیچ یک از دندان های شیری نمی افتد بنابراین ممکن است متوجه رویش آن نشوید.

● مینا که خارجی ترین لایه تاج دندان شماره شش را تشکیل می دهد، تا ۲ سال بعد از رویش دندان، هنوز به بلوغ و استحکام نهایی خود نرسیده است.

● مصرف خوراکی های پوسیدگی زا از قبیل کیک، بیسکویت، شیرینی جات، شکلات، چیپس و پفک در فاصله بین وعده های غذایی اصلی، باعث پوسیدگی زودرس دندان ها از جمله دندان شش در کودکان می شود.

● در سطح جونده دندان شش، معمولاً شیارها و فرورفتگی های عمیقی وجود دارد که محل مناسبی برای گیرکردن مواد غذایی و فعالیت میکروب های پوسیدگی زا است.

● در حدود سن شش سالگی، با معاینه دوره ای دهان کودک خود توسط والدین در منزل، رویش دندان شش را تحت نظر داشته باشید. همچنین هر شش ماه یک بار، برای معاینه به دندانپزشک مراجعه کنید.

● تا دو سال پس از رویش دندان شش و قبل از پوسیده شدن آن، برای انجام درمان فیشورسیلانت (شیارپوش) نزد دندان پزشک بروید. دندان پزشک می تواند با ماده شیارپوش شیارهای عمیق دندان را ببندد تا میکروب ها و مواد غذایی در این محل گیر نکنند و بدین ترتیب از ایجاد پوسیدگی دندانی جلوگیری شود.



● بسیاری از والدین به دلیل عدم آگاهی، متوجه رویش این دندان در دهان کودک خود نمی شوند و با این تصور غلط که این دندان هم یکی از دندان های شیری است که نهایتاً خواهد افتاد، در مورد مراقبت و مسواک زدن این دندان مهم که باید تا آخر عمر در دهان باقی بماند، سهل انگاری می کنند.

به خاطر داشته باشید که ممکن است نتوانید شیارهای دندان ۶ را با دقت تمیز کنید و لازم است مسواک زدن تحت نظارت مستقیم والدین صورت گیرد.

#### ● نکات جالب درباره دندان شماره ۶ :

- ۴ تا از آن در دهان داریم «دو تا بالا و دو تا پایین»
- پشت دندان های شیری در می آید و جای هیچ دندان شیری را نمی گیرد.
- کمک می کند غذا را خوب بجوید.
- شکل صورت و فک را زیباتر می کند.

#### پس به خاطر بسپارید:

از دندان شماره ۶ باید خیلی خوب مراقبت کنید تا همیشه کنار شما باشد.



# جناب دندان ۶ سالگی! دندان ۶ سالگی (آسیای بزرگ اول)



وقتی دندان آسیای شش سالگی سر می زند، غافل نشوید  
این دندان دائمی است؛ از همان ابتدا مراقبتش باشید



راهنمای خودمراقبتی سلامت دهان و دندان



## ارتودنسی کودکان

راهنمای والدین برای تشخیص و مراجعه به موقع

درمان زود هنگام در برخی کودکان می‌تواند با هدایت رشد فک و ایجاد فضای مناسب، از پیچیده‌تر شدن مشکلات در آینده جلوگیری کند

## درمان زود هنگام ساده تر و مؤثرتر است؛

"زمان طلایی تشخیص مشکلات فک و دندان در سن ۷ سالگی میباشد."

### ● چه زمانی کودک من نیاز به بررسی ارتودنسی دارد؟

- در کشور ما از هر ۱۰ کودک، ۶ کودک مشکلات فکی و دندانی دارد.
- بسیاری از مشکلات فک و دندان در سن کودکی به راحتی قابل درمان است و می توان با درمان های ساده جلوی مشکلات احتمالی آینده گرفته شود.
- بسیاری از مشکلات فک و دندانی در سن ۷ تا ۱۲ سالگی قابل پیشگیری می باشد.
- بهترین زمان اولین معاینه ارتودنسی و تشخیص مشکلات فک و دندان حدود ۷ سالگی است. در این سن میتوان مشکلات فک و دندان را زود تشخیص داد.
- اولین معاینه ارتودنسی بهتر است حدود ۷ سالگی انجام شود؛ اما اگر والدین قبل از آن متوجه علامت غیرطبیعی شوند، باید همان موقع مراجعه کنند و نباید تا ۷ سالگی صبر کنند.
- گاهی کودک در این سن به هیچ درمانی نیاز ندارد و فقط لازم است رشد فک ها و روند رویش دندانها در سالهای بعد تحت نظر باشد.
- همه کودکان به درمان ارتودنسی نیاز ندارند، اما معاینه ضروری است. تشخیص به موقع، از درمان های سخت تر در آینده جلوگیری می کند.
- نامرتبی دندانها فقط یک مشکل ظاهری نیست و میتواند باعث پوسیدگی، مشکلات لثه و اختلال در جویدن و صحبت کردن شود.
- درمان زود هنگام ساده تر و مؤثرتر است. در بسیاری موارد با وسایل ساده، رشد فک هدایت می شود.

### ● برخی علائمی که نیاز به بررسی دارند:

- جلو بودن یا عقب بودن فک
- روی هم نیامدن دندان ها
- تنفس دهانی
- عادت هایی مثل مکیدن انگشت

### ● چه زمانی کودک نیاز به بررسی ارتودنسی دارد؟

- همه کودکان به درمان ارتودنسی نیاز ندارند، اما بعضی نشانه ها می توانند به ما بگویند که بهتر است وضعیت دندانها و فک کودک توسط دندانپزشک یا متخصص ارتودنسی بررسی شود.
- معاینه فک و دندان در کودک ۷ تا ۱۲ ساله برای بررسی مشکلات اسکلتی و دندانی به چه صورت است؟

### ● ارزیابی صورت از نمای روبرو و نیمرخ:

- ابتدا کودک روی صندلی بنشیند، تکیه ندهد، سر کودک صاف باشد و چشم ها مستقیم به روبرو نگاه کند.



## ۱ - اولین بررسی تقارن دو نیمه راست و چپ صورت است .

- اجزای صورت بالا و پایین و یا کوچکتر و بزرگتر نباشد.
- گاهی صورت در حالت طبیعی، تقارن دارد یعنی نیمه چپ صورت همانند نیمه راست می باشد ولی وقتی کودک دهان خود را باز می کند و یا می خندد تقارن ندارد و اجزای صورت بالا و پایین و یا کوچکتر و بزرگتر میشود.

## ۲ - ارزیابی ارتفاع صورت از روبرو

● صورت را توسط ۴ خط به سه بخش تقسیم می کنیم :

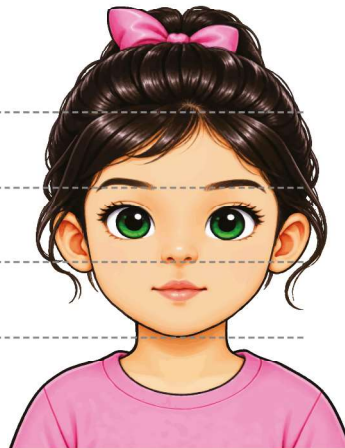
- خط اول از رویش مو
- خط دوم از تقعر بالای بینی؛ جایی که فاصله دو ابرو می باشد
- خط سوم زیر بینی
- خط چهارم بیرون زدگی چانه می باشد.

خطی که از محل رویش مو می گذرد

خطی که از بین دو ابرو می گذرد

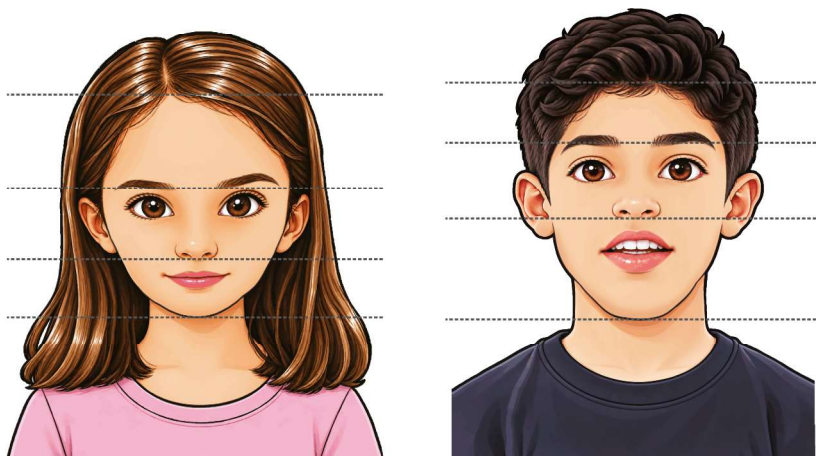
خطی که از زیر بینی می گذرد

خطی که از زیر چانه می گذرد



- در حالت طبیعی سه بخش ایجاد شده از رویش تا تقعر بینی، از تقعر بینی تا زیر بینی و بخش از زیر بینی تا چانه باید باهم برابر باشد.
- اگر قسمت پایینی ارتفاع کمتر یا بیشتر باشد، مشکلات فکی می باشد که باید در کودکی تشخیص داده شود.

● اگر این نشانه ها را دیدید، زمان را از دست ندهید و هر چه زودتر به دندانپزشک مراجعه کنید:



● دندان شیری خیلی زود یا خیلی دیر بیفتد.

● «دندان های شیری فقط برای جویدن نیستند و فضای لازم برای رویش دندان های دائمی را حفظ میکنند.» اگر دندان شیری خیلی زود بیفتد، یا دندان شیری هنوز در دهان باشد ولی دندان دائمی در حال رویش باشد، بهتر است کودک معاینه شود.

● دندان دائمی دیر رویش کند.

● اگر یک دندان دائمی در یک طرف دهان رویش کرده ولی دندان مشابه در طرف دیگر بیشتر از ۶ ماه است که رویش نکرده، بهتر است آن را با پزشک در میان بگذارید.

● دندان دائمی در محل نامناسب یا خارج از ردیف دندان ها رویش کرده باشد.

● دندان ها خیلی بهم ریخته هستند.

● اگر دندان های کودک روی هم قرار گرفته اند، چرخیده اند و یا بهم ریخته هستند، بهتر است وضعیت کودک بررسی شود.  
«شلوغی دندان ها علاوه بر تأثیر بر ظاهر لبخند، می تواند تمیز کردن دندان ها را نیز سخت تر کند.»

● دندان ها خیلی از هم فاصله دارند.

● وجود فاصله بین بعضی دندان ها در دوران رشد می تواند طبیعی باشد و همیشه به معنی مشکل نیست. اما اگر فاصله دندان ها زیاد یا غیرطبیعی باشند، بهتر است توسط متخصص بررسی شوند.



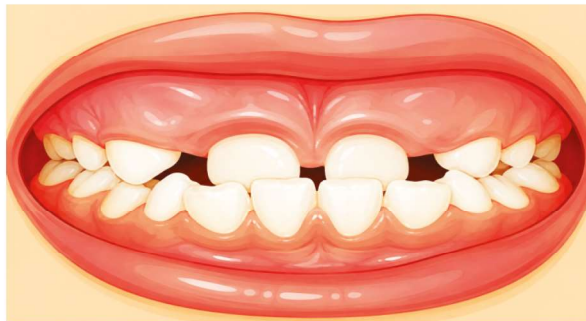


### ● دندان های بالا و پایین درست روی هم قرار نمی گیرند

- از کودک بخواهید دندان هایش را به حالت طبیعی روی هم قرار دهد. در صورتی که فک و دندان ها نرمال باشند، دندان های بالا ۲ تا ۴ میلیمتر از دندان های پایین را می پوشانند.

### ● موارد زیر نیازمند معاینه ارتودنسی توسط دندانپزشک می باشد:

- یک یا چند دندان بالا نوک به نوک یا عقب تر از دندان های پایینی می باشند.
- دندان های عقبی در هر دو طرف داخل تر یا بیرون تر باشد.
- دندان های جلویی هنگام بستن دهان اصلاً به هم نمی رسند.



دندان های بالایی پشت دندان های پایینی قرار گرفته اند ( تصویر)



دندان های جلویی بالا خیلی جلوتر از دندان های پایین هستند ( تصویر )



دندان های جلویی هنگام بستن دهان اصلاً به هم نمی رسند ( تصویر )

- **کودک بیشتر از دهان نفس میکشد و یا هنگام خواب زیاد خرخر می کند.**
- اگر کودک بیشتر اوقات دهانش باز است و از بینی نفس نمی کشد، خرخر مداوم و یا خواب ناآرامی دارد بهتر است علت آن بررسی شود.
- » این علائم می توانند دلایل مختلفی داشته باشند و ممکن است نیاز به بررسی پزشکی داشته باشند. «

#### ● مکیدن انگشت

- مکیدن انگشت در سالهای اول زندگی معمولاً بخشی از رفتار طبیعی کودک است. اما اگر این عادت بعد از حدود ۴ سالگی ادامه پیدا کند، میتواند روی شکل دندان ها و فک تأثیر بگذارد و بهتر است با دندانپزشک یا متخصص ارتودنسی مشورت شود.



### ● کودک در گاز زدن یا جویدن مشکل دارد

- اگر کودک نمی تواند به راحتی غذا را گاز بزند یا بجود، یا هنگام جویدن احساس درد و ناراحتی دارد، بهتر است علت آن بررسی شود.
- اگر کودک به طور مکرر هنگام جویدن داخل گونه خود را گاز می گیرد، ممکن است نحوه قرار گرفتن دندان های بالا و پایین نیاز به بررسی داشته باشد.

### ● فک یا صورت کودک نامتقارن به نظر برسد

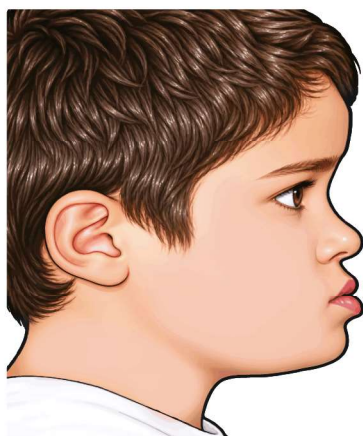
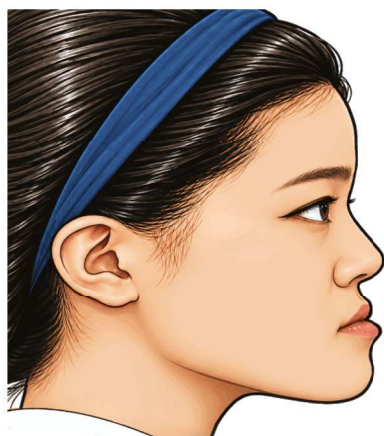
- از روبرو و نیم رخ هم به صورت کودک توجه کنید.
- وقتی کودک دهانش را میبندد، به سه نقطه بین ابروها، زیر بینی و چانه توجه کنید .
- این سه نقطه باید در یک راستا باشد. اگر صورت تورفته یا بیرون آمده باشد، بهتر است کودک معاینه شود.

### ● ارزیابی مشکلات اسکلتی و دندانی صورت از جهت نیم رخ

#### ● کودک باید:

- عمودی روی صندلی بنشیند
- و یا بایستد
- تکیه ندهد
- سر کودک صاف باشد
- چشم ها مستقیم به روبرو نگاه کند





صورت تورفته



صورت بیرون آمده

- وقتی کودک دهانش بسته است، ارتفاع بین رویش مو تا تقعر بالای بینی، از تقعر بالای بینی تا زیر بینی و از زیر بینی تا چانه را نگاه کنید که باید این سه بخش به یک اندازه باشد، اگر ارتفاع قسمت پایینی کمتر یا بیشتر باشد، کودک باید معاینه شود.
- به چانه و فک او نگاه کنید. اگر چانه یا فک به یک سمت منحرف می شود یا تفاوت واضحی بین دو طرف صورت می بینید، بهتر است کودک معاینه شود.
- اگر احساس می کنید فک بالا یا پایین بیش از حد جلو یا عقب قرار گرفته، یا فرم چانه و لب ها با یکدیگر متناسب نیستند، بهتر است رشد فک ها و صورت بررسی شود.



### ● فک کودک صدا میدهد یا حرکت آن مشکل دارد

- اگر کودک هنگام باز و بسته کردن دهان صدای فک، درد یا محدودیت در حرکت فک دارد، بهتر است آن را با دندانپزشک مطرح کنید.

### ● اگر کودک دندان هایش را روی هم می سایید یا دندان ها را روی هم فشار می دهد.

### ● مشکلات واضح در تکلم که احتمالاً با وضعیت دندان ها و زبان ارتباط دارند.

- اگر موقع ادا کردن حروف ز، س زبان را بین دندان های جلو قرار می دهد، این مشکلی است که باید به دندانپزشک مراجعه کنید.

### ● قرار گرفتن زبان بین دندانها هنگام بلع

### ● یک نکته مهم برای والدین

- دیدن یکی از این علائم به این معنی نیست که کودک حتماً به درمان ارتودنسی نیاز دارد.
- هدف این است که اگر مشکلی وجود دارد، در زمان مناسب شناسایی شود و مشخص شود که آیا کودک به درمان، پیشگیری یا فقط پیگیری و کنترل رشد نیاز دارد.
- اگر کودک شما به ارتودنسی نیاز داشت، رعایت بهداشت دهان در طول درمان بسیار مهم است. مسواک و نخ دندان دقیقتر، از پوسیدگی اطراف براکت ها جلوگیری می کند.

### ● ارتودنسی در کودکان؛ چرا مهم است؟

- بهترین زمان بررسی ارتودنسی، حدود ۷ سالگی است. در این سن می توان مشکلات فک و دندان را زود تشخیص داد.
- همه کودکان به ارتودنسی نیاز ندارند، اما معاینه ضروری است. تشخیص به موقع، از درمان های سخت تر در آینده جلوگیری می کند.
- نامرتبی دندان ها فقط یک مشکل ظاهری نیست. می تواند باعث پوسیدگی، مشکلات لثه و اختلال در جویدن و صحبت کردن شود.
- **برخی علائمی که نیاز به بررسی دارند:**
  - جلو بودن یا عقب بودن فک، روی هم نیامدن دندان ها،
  - تنفس دهانی، عادت هایی مثل مکیدن انگشت
  - درمان زودهنگام ساده تر و مؤثرتر است.
- در بسیاری موارد با وسایل ساده، رشد فک هدایت میشود.
- رعایت بهداشت دهان در طول درمان بسیار مهم است. مسواک و نخ دندان دقیق تر، از پوسیدگی اطراف براکت ها جلوگیری می کند.

## باورهای غلط و حقایق درباره بهداشت دهان

### باور غلط

- اگر لثه هنگام مسواک زدن خونریزی کند، باید مسواک زدن را قطع کرد.

### واقعیت

- خونریزی لثه معمولاً نشانه التهاب لثه به دلیل تجمع پلاک است. باید با روش صحیح و ملایم به مسواک زدن و نخ دندان کشیدن ادامه داد. پس از چند روز رعایت بهداشت، التهاب و خونریزی کاهش می یابد. اگر ادامه داشت، به دندانپزشک مراجعه کنید.

### باور غلط

- جرمگیری باعث خرابی دندان یا لق شدن آن می شود.

### واقعیت

- جرمگیری باعث سلامت لثه و دندان می شود. چیزی که دندان را خراب و لق می کند، خود جرم و باکتریهای اطراف آن است که بافت نگهدارنده دندان را از بین می برند.

### باور غلط

- مسواک زدن محکمتر، دندانها را تمیزتر می کند.

### واقعیت

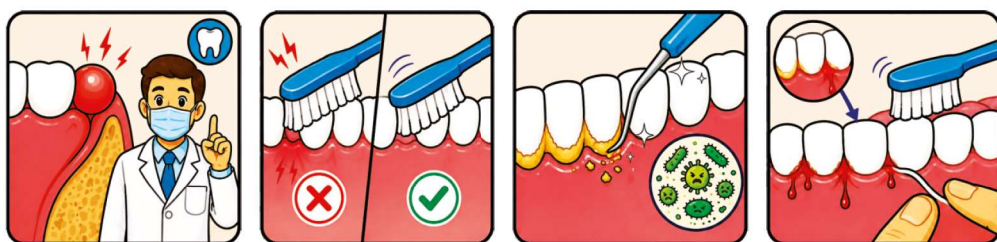
- مسواک زدن محکم به مینای دندان و لثه آسیب می زند و باعث حساسیت دندان و تحلیل لثه می شود. کیفیت مسواک زدن (روش و زمان) مهمتر از نیروی وارد شده است.

### باور غلط

- اگر دندان درد گرفت و بعد خوب شد، یعنی مشکل رفع شده است.

### واقعیت

- ممکن است عفونت وجود داشته باشد و به استخوان فک گسترش یابد. حتماً به دندانپزشک مراجعه کنید.



سلامت دهان و دندان شما، سرمایه گذاری برای آینده ای سالم است.

سلامت دهان و دندان شما، سرمایه گذاری برای آینده ای سالم است. با رعایت این اصول ساده اما مؤثر، از امروز برای حفظ لبخندی سالم و زیبا در تمام طول زندگی گام بردارید.



## منابع :

- 1- World Health Organization. Oral health. Geneva: World Health Organization; 2025.
- 2- American Academy of Pediatric Dentistry. The Reference Manual of Pediatric Dentistry. Chicago (IL): American Academy of Pediatric Dentistry; 2025.
- 3- European Academy of Paediatric Dentistry. Guidelines of the European Academy of Paediatric Dentistry. Eur Arch Paediatr Dent. Latest update. Available from: <https://www.eapd.eu>
- 4- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Oral health promotion: general dental practice. NICE Guideline NG30. London: NICE; 2015. Updated as applicable. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng30>
- 5- Dean JA, editor. McDonald and Avery's dentistry for the child and adolescent. 11th ed. St. Louis (MO): Elsevier; 2022.
- 6- Nowak AJ, Christensen JR, Geneser M, Townsend JA, Wells MH, editors. Pediatric Dentistry: Infancy Through Adolescence. 7th ed. St. Louis (MO): Elsevier; 2026.
- 7- Raymond JL, Morrow K, Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process. 16th ed. St. Louis (MO): Elsevier; 2022.
- 8- Fejerskov O, Nyvad B. Dental Caries: The Disease and Its Clinical Management. 4th ed. Hoboken (NJ): Wiley-Blackwell; 2024.
- 9- Wright JT, Crall JJ, Fontana M, Gillette EJ, Nový BB, Dhar V, et al. Evidence-based clinical practice guideline for the use of pit-and-fissure sealants. J Am Dent Assoc. 2016;147(8):672-682.e12.
- 10- Wright JT, Hanson N, Ristic H, Whall CW, Estrich CG, Zentz RR. Fluoride toothpaste efficacy and safety in children younger than 6 years: a systematic review. J Am Dent Assoc. 2014;145(2):182-189.

# لبخند زیبا با دندان‌های مرتب و تمیز

درمان زود هنگام ساده‌تر و موثرتر است

تشخیص به موقع  
از درمان‌های سخت‌تر  
در آینده، جلوگیری  
می‌کند.



زمان طلایی تشخیص مشکلات فک و دندان  
در سن ۷ سالگی (بدو ورود به مدرسه) می‌باشد





[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)