

صفر
تا
شش
سال

راهنمای خود مراقبتی سلامت دهان و دندان



راهنمای خود مراقبتی سلامت دهان و دندان



..... از صفر تا شش سال

ویژه والدین

لبخند زیبا، آینده سالم؛ همراه مطمئن والدین از اولین دندان تا ۶ سالگی

تهیه کنندگان:

- دکتر زهرا قربانی
- دکتر شهرام رفیعی فر
- دکتر نادره موسوی فاطمی
- مریم ملازاده
- دکتر فاطمه سربندی
- دکتر سمانه رازقی
- دکتر هدیه توتونی
- دکتر مهدیا غلامی
- دکتر سیمین زهرا محبی
- دکتر دانش دهقانیان
- دکتر بهاره طحانی
- دکتر پرستو ایران پرور
- دکتر ایمانه عسگری
- دکتر زهرا مرعشی
- دکتر مرضیه دقتی پور
- دکتر مسعود مطلبی
- بتول قشلاقی
- معصومه سادات موسوی
- فاطمه دربندی
- صفورا دهشتکارگونه فراهانی

شعار **باشم یاد نره** از تحقیقات خانم دکتر هدیه توتونی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اقتباس شده است.





فهرست

- نکات خودمراقبتی ۵
- باشم یادت نره ۷
- دودوتا یادت نره ۹
- لبخند زیبا با تغذیه سالم ۱۲
- سلامتی من لبخند تو ۱۶
- یک سالگی، یک ویزیت یک لبخند ۱۹
- چرا دندان شیری مهم است؟ ۲۱
- مامان و بابا اولین دندان پزشک شما ۲۴
- دهان سالم، کودک سالم ۲۶
- فلوراید رفیق دندان شماست ۲۸
- جناب دندان ۶ سالگی ۳۰
- وارنیش فلوراید، آسان، موثر و ایمن ۳۲
- باور غلط درباره بهداشت دهان و دندان مادر و کودک ۳۵

نکات خودمراقبتی:

- برای این که دندان های کودک شما پوسیده نشود «**باشم**» را فراموش نکنید:



- **بزاقت:** بزاقت یا آب دهان خود را به دهان کودک منتقل نکنید.
- **آب:** بهترین نوشیدنی برای کودک آب است.
- **شیرینی:** مصرف شیرینی را محدود کنید.
- **مسواک:** مسواک زدن دندان کودک را به طور منظم انجام دهید.

- پس از رویش اولین دندان شیری، روزی دو بار و هر بار دو دقیقه دندان های کودک خود را مسواک بزنید.

- تغذیه نقش بسیار مهمی در ایجاد پوسیدگی دندان در کودکان دارد:

- مصرف شیرینی جات و نوشیدنی های حاوی شکر را محدود کنید.
- نوشیدنی های شیرین با شیشه یا بطری به خصوص قبل و هنگام خواب کودک مصرف نشود.
- مسواک زدن روزانه مادر علاوه بر بهبود سلامت دندان و لثه خود، برای سلامت دهان و دندان نوزاد هم خیلی مفید است.
- اولین ویزیت دندانپزشکی در یک سالگی است و پس از آن هر شش ماه تا یک سال، کودک را نزد دندانپزشک ببرید.
- مراقبت از دندان های شیری اهمیت دارد.
- عفونت دندان شیری میتواند به راحتی به جوانه دندان دائمی در حال رشد در زیر آن آسیب برساند و باعث نقص مینا یا بد شکلی دندان دائمی شود.
- کشیدن زود هنگام دندان شیری، سبب از دست رفتن فضای دندان دائمی و بهم ریختگی دندان های دائمی می شود.
- با مراجعه منظم به دندانپزشک پوسیدگی دندان های شیری را درمان کنید و تا زمان افتادن طبیعی، دندان شیری را حفظ کنید.
- تا ۶ سالگی مسئولیت مسواک زدن و مراقبت از دندان های کودک مستقیماً با والدین است و پس از ۶ سالگی والدین نقش ناظر را خواهند داشت.
- شما والدین، اولین دندانپزشک کودک هستید. با معاینه منظم و مراقبت روزانه از دندان های کودک، سلامت دهان و دندان کودک خود را تضمین کنید.
- **پوسیدگی و عفونت دندان در کودکان موجب:** درد و ناراحتی، سوء تغذیه، مشکلات رشد جسمی، مشکلات خواب و مشکلات یادگیری می شود.





● برای پیشگیری از پوسیدگی دندان کودک خود:

از زمان رویش اولین دندان، مسواک بزنید، شیرینی، شکلات و نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید، کودک را با شیشه شیر یا آبنمیه خوابانید و هر ۶ ماه یکبار کودک را به دندانپزشکی ببرید.

● خمیردندان حاوی فلوراید و وارنیش فلوراید، مینای دندان را محکم کرده و از پوسیدگی جلوگیری میکند:

- زیر ۳ سال: قورت دادن آب دهان بعد از مسواک، اشکالی ندارد.
- بالای ۳ سال: بعد از مسواک فقط آب دهان بیرون ریخته شود.

- دندان ۶ سالگی (آسیای بزرگ اول)، اولین دندان دائمی آسیا در حدود ۶ سالگی است و مراقبت و مسواک زدن این دندان را جدی بگیرید.
- دندان ۶ سالگی، پشت آخرین دندان شیری، بدون افتادن هیچ دندانی، رویش می‌یابد.
- دندان ۶ سالگی، نقش کلیدی در در جودیدن، شکل فک و زیبایی چهره دارد و تا آخر عمر در دهان کودک می‌ماند.
- پس از رویش کامل دندان ۶ سالگی، برای انجام شیار پوش (فیشرسیلنت) به دندانپزشک مراجعه کنید.
- از ۳ تا ۱۴ سال باید هر ۶ ماه یک بار وارنیش فلوراید برای دندان‌های کودک استفاده شود.
- در مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی، برای کودکان ۳ تا ۶ سال خدمات رایگان وارنیش فلوراید ۲ بار در سال توسط مراقب سلامت و یا بهورز انجام می‌شود.
- به شایعات و باورهای غلط درباره بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری توجه نکنید و تنها مرجع معتبر دندانپزشک و تیم سلامت است.



● در هر نوبت مسواک زدن، چقدر خمیر دندان بزنیم؟

- برای کودکان بین ۶ ماه تا ۳ سال:
به اندازه یک دانه برنج



- برای کودکان ۳ سال و بالاتر:
به اندازه یک نخود فرنگی



باشم یادت نره!

- برای این که دندان های کودک شما پوسیده نشود «باشم» را فراموش نکنید:



- **بزاقت:** بزاقت یا آب دهان خود را به دهان پاک کودک منتقل نکنید.
- **آب:** بهترین نوشیدنی برای کودک آب است.
- **شیرینی:** مصرف شیرینی را محدود کنید.
- **مسواک:** مسواک زدن دندان کودک را به طور منظم انجام دهید.

- بزاقت یا آب دهان خود را به دهان پاک کودک منتقل نکنید. در بزاقت دهان شما، میکروب های ایجاد پوسیدگی دندان وجود دارند. مراقب باشید این میکروب ها به دهان پاک کودک منتقل نکنید. هنگام غذا دادن به کودک دمای غذا را ابتدا با قاشق جداگانه کنترل کنیم و قاشق کودک را به هیچ وجه در دهان خود نبرید. از لیوان مشترک استفاده نکنید و وقتی می خواهید کودک دلبندتان رو ببوسید از گونه ببوسید نه از لب و این مطالب را به تمام مراقبان کودک یادآوری کنید.

- آب باید تنها نوشیدنی باشد که در هنگام خواب یا کمی قبل از آن به کودک مان می دهید یا در طول روز داخل لیوانش می ریزید تا ساعت ها از آن بنوشد. شکر، عسل، قند یا نبات را به محتوایات شیشه یا لیوان کودک اضافه نکنید. آبمیوه صنعتی، شیرکاکائو یا مایعات شیرین را به کودک ندهید.



- شیرینی جات و تنقلات را برای کودک ممنوع نکنید، بلکه دفعات استفاده از آن را به یک بار در هفته یا در مناسبت ها محدود کنید.

مسواک زدن دو بار در روز برای دندان های کودک فراموش نشود. تمیز کردن دندان های کودک از رویش اولین دندان آغاز می شود.

● به خاطر بسپارید:

- در میان وعده ها از میوه ها و مغزها استفاده کرده و پس از خوردن هرمیان وعده به کودک دلبندتان آب بدهید یا دهان کودک را با آب بشویید.
- اگر میان وعده یک میوه و یک بیسکویت است، باید اول بیسکویت بعد میوه را ه کودک بدهید.
- حتما شب ها (قبل خواب) و صبح ها تمام سطوح دندان های کودک را مسواک بزنید.

- استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید از زمان رویش اولین دندان های شیری به میزان یک دانه برنج برای کودک زیر ۳ سال و یک دانه نخود فرنگی برای ۳ تا ۶ سال توصیه می شود.

باشم



برای اینکه دندان‌های کودک شما پوسیده نشود،
(باشم) را همیشه به یاد داشته باشید.





دو دو تا یادت نره! روزی دو بار مسواک هر بار دو دقیقه

پس از رویش اولین دندان شیری، روزی دو بار دندان های کودک خود را مسواک بزنید.

- برای کودکان بین ۶ ماه تا ۳ سال به اندازه یک دانه برنج و در کودکان ۳ سال و بالاتر، به اندازه یک نخود فرنگی خمیر دندان حاوی فلوراید روی مسواک بگذارید به طوری که خمیر دندان کمی داخل موهای مسواک فرو رود.



سه سطح از دندان ها که باید مسواک بزنید:

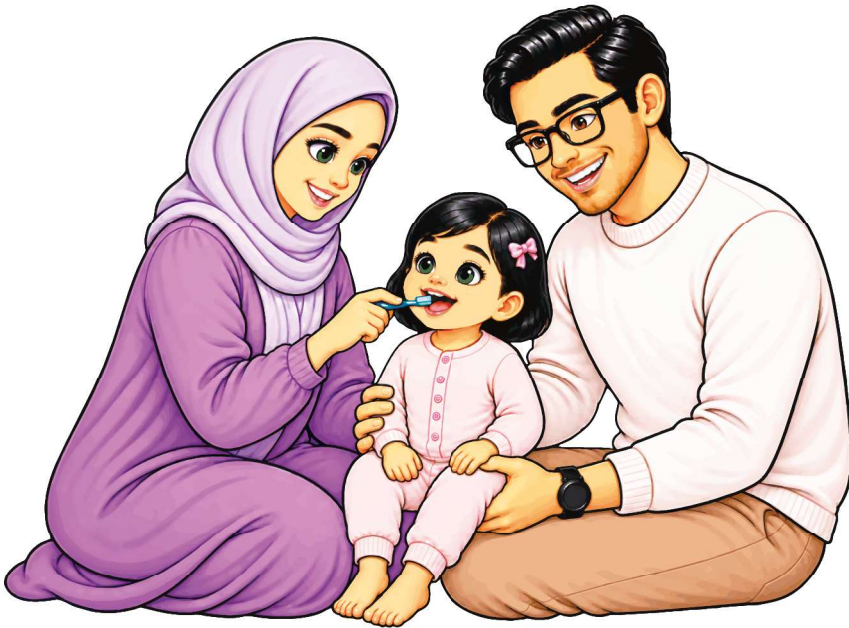
- سطح بیرونی دندان ها سمت لب و گونه ها
- سطح داخلی دندان ها سمت زبان و کام
- سطحی از دندان ها که برای جویدن است

مسواک را به آرامی و با حرکات جلو و عقب و کوتاه روی سطح بیرونی و سپس سطح داخلی و در نهایت جونده دندان ها بکشید.

- مسواک زدن کودکان توسط خودشان، بیشتر جنبه بازی و لذت دارد و برای تشویق کودک خوب است اما برای تمیز کردن دندان ها کافی نیست.
- لازم نیست کودک بعد از مسواک زدن دهانش را بشوید در کودک زیر سه سال اگر آب دهان را بعد مسواک قورت دهد مشکلی پیش نمی آید. در کودک بالای سه سال، فقط از او بخواهید آب دهانش را بعد مسواک بیرون بریزد تا اثر فلوراید خمیر دندان بر روی دندان باقی بماند.
- 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.



- والدین برای مسواک زدن برای کودکان بین ۶ ماه تا ۳ سال باید روبروی هم بنشینند به طوری که زانو به زانو و همدیگر قرار بگیرند. کودک را روی زانوان خود قرار داده، دست ها و پاهای کودک توسط یک والد کنترل شود و دیگری دندان های کودک را مسواک بزند.



- همچنین یک والد می تواند روی زمین نشسته پاها را دراز کند و کودک را بین پاها قرار دهد

- برای کودکان بزرگتر یک والد باید پشت سر کودک بنشیند یا بایستد، لب کودک را کنار بزند و دندان هایش را رو به آینه مسواک کند. تا خود کودک هم روش مسواک زدن را ببیند و کم کم آماده مسواک زدن به طور مستقل شود. وظیفه مسواک زدن برای کودک زیر ۶ سال بر عهده والدین است و خودش نمی تواند به تنهایی مسواک زدن را به درستی انجام دهد.



- از زمان رویش اولین دندان باید روزی دو بار با مسواک، دندان های کودک را تمیز کنید. تا یک سالگی از مسواک انگشتی استفاده کنید و پس از یک سالگی با مسواک نرم، دندان های کودک را تمیز کنید.



دو دو تا یادت نره!

روزی دو بار مسواک هر بار دو دقیقه



- مسواک یا مسواک انگشتی را در محل تمیز و خشک نگهداری کنید و پس از هر بار استفاده با آب بشورید.
- بعد از خوردن هر غذا و میان وعده به کودک آب بدهید تا دندان ها تا حدی شسته شود.





لبخند زیبا با تغذیه سالم

تغذیه نقش بسیار مهمی در ایجاد پوسیدگی دندان در کودکان 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.

● اگر کودک در سال های اولیه زندگی، دچار سوء تغذیه شود احتمال پوسیدگی دندان های شیری او بیشتر می شود. بعد از رویش دندان ها، تاثیر رژیم غذایی در ایجاد پوسیدگی دندان اهمیت خاصی می یابد. چرا که یکی از عوامل اصلی ایجاد پوسیدگی، مصرف مواد قندی است. به دنبال مصرف مکرر مواد غذایی حاوی قند، در دهان اسید تولید می کند 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.

● کودکان به دلیل این که تکامل مینای دندان های شان کامل نشده، بیشتر در معرض پوسیدگی قرار دارند. بنابراین لازم است در رژیم غذایی آنها از میان وعده های مفید شامل میوه های تازه، شیر و فرآورده های لبنی، سبزیجات و آجیل، متناسب با سن کودک استفاده کنید.

● دفعات و میزان مصرف مواد غذایی مضر برای سلامت دهان و دندان کودک شامل: نوشیدنی های شیرین (نوشابه، شیرکاکائو، آبمیوه صنعتی)، تنقلات چسبنده (کیک، کلوچه، بیسکویت، پاستیل، آبنبات، چیپس، پفک، گز، سوهان، شکلات) محدود شود.

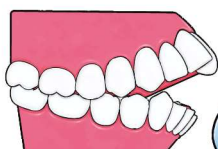
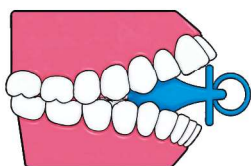
● مصرف مکرر و ریزه خواری تنقلات و نوشیدنی های شیرین، خطر ابتلا به پوسیدگی را افزایش می دهند همچنین قند موجود در مواد غذایی مثل عسل و آب میوه های طبیعی نیز پوسیدگی را هستند و باید از مصرف زیاد آنها خودداری شود.

● اجتناب از مصرف شیرینی جات و نوشیدنی های حاوی شکر تا قبل از دو سالگی به منظور جلوگیری از ایجاد عادت به طعم شیرینی و در نهایت کاهش بیماری های چاقی، دیابت و پوسیدگی دندان لازم است.

● نوشیدنی های شیرین مانند آب قند، آبمیوه و ... با شیشه و یا بطری، به خصوص پیش از خواب یا در طول خواب کودک مصرف نشود. حتما به خاطر داشته باشید: آبمیوه ها را با فنجان به کودک خود بدهید و از ریختن آن در شیشه یا بطری خودداری کنید. چون باعث می شود قند در کنار دندان به مدت طولانی بماند و ایجاد پوسیدگی کند.

● بهترین ماده غذایی برای کودک، شیر مادر است. تغذیه با شیر خشک (شیر مصنوعی) و استفاده از شیشه یا بطری به دلیل داشتن مواد قندی موجب پوسیدگی دندان ها می شود. مراقب باشید کودک با شیشه و یا بطری داخل دهان به خواب نرود. چون در این حالت شیر در محوطه دهان باقی می ماند و باعث پوسیدگی دندان ها می شود در حالی که تغذیه با شیر مادر در سال اول تولد از پوسیدگی دندان ها پیشگیری می کند.

به یاد داشته باشید در صورت مصرف شیر خشک (شیر مصنوعی) قبل از خواب، حتما به کودک آب بدهید یا با دستمال خیس دندان کودک را تمیز کنید.



به یاد داشته باشید کودک بعد از دو سالگی نباید از پستانک (گول زنک) و شیشه شیر استفاده کند زیرا استفاده طولانی مدت از آنها باعث بدشکل شدن دندان ها، فک و عدم تکامل سیستم بلع کودک میشود. عادت مکیدن انگشت نیز میتواند منجر به همین مشکلات شود و باید با نظر پزشک و روانشناس ترک شود.



● میان وعده های سالم مانند میوه تازه، لبنیات (مانند شیر، ماست، پنیر و کشک) سبزیجات (مانند هویج، کرفس) و مغزها (مانند بادام و گردو) مصرف شود.

● به کودک از حدود ۶ ماهگی باید آب داده شود. آب به عنوان بهترین نوشیدنی و شست و شو دهنده دهان است.

● دهان کودک بعد از هر بار مصرف تنقلات چسبنده، نوشیدنی های شیرین و حتی داروها و شربت های شیرین با آب شست و شو داده شود یا مقداری آب بنوشد.

● لثه ها قبل از رویش دندان پاک شود و مسواک زدن از زمان رویش اولین دندان آغاز شود.

● قطره آهن به دلیل ضرورت کمک به رشد و تکامل کودک استفاده شود. قطره آهن باعث پوسیدگی دندان نمی شود اما ممکن است باعث تغییر رنگ دندان گردد. لذا توصیه می شود قطره آهن را با قطره چکان روی انتهای زبان کودک بریزید و پس از مصرف، دهان کودک را با آب شست و شو دهید.

● رعایت اصول تغذیه درست و آموزش عادات غذایی صحیح از سنین پایین، گامی مؤثر در پیشگیری از پوسیدگی دندان و ارتقای سلامت عمومی کودکان است.



● مصرف میوه، بسیار برای کودک سودمند است اما دقت کنید آبمیوه ارزش غذایی کمی نسبت به میوه کامل دارد و حاوی قند و کالری زیادی است.

● مصرف میزان بالای آبمیوه می تواند باعث پوسیدگی دندان و اسهال شود. کودک یک تا سه سال باید روزانه حداکثر یک فنجان (نصف لیوان بزرگ) از آبمیوه های طبیعی را مصرف کند. آبمیوه های طبیعی خاصیت اسیدی دارند و بالقوه می توانند مینای دندان را تخریب کنند.

● می توانید آبمیوه طبیعی که حالت اسیدی دارند را نصف نصف با آب رقیق کنید تا خاصیت اسیدی آن کاهش یابد.

● 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.

● کودک زیر دو سال به هیچ وجه مواد قندی مصرف نکنند. چون این عادت غذایی با افزایش سن افزایش می یابد و تاثیرات منفی بر سلامت عمومی (چاقی و دیابت) و سلامت دهان و دندان (پوسیدگی دندان) کودک می گذارد.

● 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 شیرین حمله اسیدی شروع می گردد.

● نوشیدن مکرر آب می تواند اسید را رقیق کند و از دندان ها محافظت کند. تعداد دفعات مصرف آب را برای کودک بیشتر کنید. نوشیدن آب کافی محیط دهان را تمیز نگه می دارد و استعداد ابتلا به پوسیدگی دندان را کم می کند.

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

● در موقع غذا خوردن قاشق دهانی خود را به دهان کودک نبرید این کار باعث انتقال باکتری های پوسیدگی از دهان شما به دهان کودک می شود. برای خنک کردن غذای کودک، غذای او را فوت نکنید. اجازه دهید در دمای محیط خنک شود.

● مسواک و خمیردندان جداگانه برای کودک تهیه کنید.



لبخند زیبا با تغذیه سالم

تغذیه ناسالم نقش بسیار مهمی در ایجاد
پوسیدگی دندان در کودکان دارد



مراقبت صحیح از دندان های کودک ، گامی مؤثر در
مسیر سلامت ، شادابی و لبخندی ماندگار است .





سلامتی من لبخند تو

مسواک زدن روزانه مادر علاوه بر بهبود سلامت دندان و لثه خود، برای سلامت دهان و دندان نوزاد هم خیلی مفید است.

● وجود جرم دندانی و التهاب لثه برای سلامت مادر و کودک مضر است پس: انجام جرم گیری در سه ماهه دوم و سوم بارداری (ماه ۴ به بعد) می تواند خیلی کمک کننده باشد. لثه ها در دوران بارداری ممکن است التهاب شدید پیدا کنند با مسواک زدن مرتب می توان لثه های سالم داشت اگر لثه شما ورم کرد یا خونریزی پیدا کرد حتما به دندانپزشک مراجعه کنید.

● بهتر است در دوران بارداری دندان های پوسیده و خراب را حتی زمانی که درد ندارید، ترمیم کنید چون باکتری پوسیدگی دندان می تواند به دهان نوزاد منتقل شود.

● دندانپزشک باید از بارداری شما مطلع باشد. در هر زمانی از بارداری اگر دندان درد داشتید حتما به دندانپزشک مراجعه کنید. چون برخلاف باور جامعه، درمان های مورد نیاز دندانپزشکی در بارداری بلامانع هست.

● مناسب ترین زمان برای انجام درمان های دندانپزشکی در سه ماهه دوم بارداری یعنی ماه ۴ و ۵ و ۶ بارداری است.

● مادر عزیز نحوه غذا خوردن و کیفیت تغذیه شما در دوران بارداری بر روی ایجاد پوسیدگی و بیماری لثه تاثیرگذار است.

● همیشه میزان کافی مواد غذایی حاوی ویتامین های آ - دی - و سی، همچنین پروتئین، کلسیم، فسفر مثل گوشت، ماهی، مرغ، لبنیات (شیر و پنیر)، دانه های مغزی (دانه آفتابگردان و کنجد و ...) آجیل و سبزیجات برگ دار سبز در وعده های غذایی مادر باردار باشد. این مواد می تواند در سلامت دهان او و کودک موثر باشد.

● دفعات مصرف مواد خوراکی بین وعده های غذایی را محدود کنید و بیشتر در وعده های غذایی اصلی (صبحانه، نهار و شام) مواد خوراکی مصرف کنید.

● از مواد حاوی شکر و نشاسته (به دلیل کمک به ایجاد پوسیدگی) کمتر استفاده کنید.

● اگر به دلیل تهوع و استفراغ مخصوصا صبح ها نتوانستید مسواک بزنید، حتما از آدامس های بدون قند (جهت تحریک ترشح بزاق) و دهان شویه ضد میکروبی طبق توصیه دندانپزشک استفاده کنید.

● حتما روزی دوبار مسواک بزنید چون باعث کاهش التهاب و خونریزی از لثه می شود.

● مسواک زدن روزانه علاوه بر بهبود سلامت دندان و لثه شما برای سلامت دهان نوزاد هم خیلی مفید است.

● بهترین روش مسواک زدن این است که هنگام مسواک زدن موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال دندان و لثه قرار بگیرند و از لثه تا تاج دندان کاملا تمیز شوند. دقت کنید سطح بیرونی، داخلی و سطح چونده تمام دندان ها کاملا تمیز شوند. روزی یک بار (ترجیحا شب) با نخ دندان بین دندان ها را تمیز کنید. سائز سر مسواک باید متناسب با اندازه دهان انتخاب شود و بهتر است موهای مسواک از نوع نرم باشد و هر ۳ ماه مسواک رو عوض کنید.

● ممکن است ویار شیرینی داشته باشید اما باید سعی کنید خوراکی های شیرین را با دفعات کمتری استفاده کنید تا دندان ها پوسیده نشوند.

● بهتر است بعد از خوردن هر ماده غذایی مسواک بزنید اما اگر دسترسی به مسواک نداشتید دهان را با آب بشوید یا آب بخورید.

● بعد از خوردن ترشی جات و بعد از استفراغ، به دلیل اسیدی بودن محیط دهان، تا نیم ساعت مسواک نزنید و فقط دهان را با آب بشوید.



سلامتی من، لبخند تو

مسواک زدن روزانه مادر علاوه بر بهبود
سلامت دندان و لثه او، برای سلامت دهان
و دندان نوزاد هم بسیار مفید است.



با مراقبت از دندان ها در دوران بارداری، سلامت
خود و کودکمان را از همین امروز تضمین کنیم.



یک سالگی، یک ویزیت، یک لبخند

اولین ویزیت دندانپزشکی در یک سالگی است و پس از آن هر شش ماه تا یک سال، کودک را نزد دندانپزشک ببرید.

● در یک سالگی کودک خود را برای اولین ویزیت نزد دندانپزشک ببرید. سپس سالی دو بار، یعنی هر شش ماه یکبار به دندانپزشکی مراجعه کنید.

● دندانپزشک با معاینه می تواند پوسیدگی دندان یا بیماری لثه کودک را تشخیص دهد. خیلی وقت ها اگر پوسیدگی در مراحل اول سریع تشخیص داده شود، نیاز به درمان ندارد.

● دندانپزشک می تواند وضعیت رویش دندان های شیری و دائمی و رشد و تکامل استخوان های فک را تحت نظر قرار بدهد و اگر کودک شما به ارتودنسی نیاز داشته باشد، زمان مناسب شروع درمان را به شما اطلاع دهد.

● دندانپزشک روش صحیح مسواک زدن برای کودک را به شما آموزش می دهد و کودک شما را به استفاده منظم از مسواک و نخ دندان تشویق می کند.

● دندانپزشک می تواند به شما و کودک تان در انتخاب غذاهای مناسب برای سلامت دهان و دندان مشاوره دهد.

● عادات نامناسب دهان مانند مکیدن انگشت یا گول زنگ (پستانک)، در صورت طولانی شدن، می توانند باعث تغییر شکل فک و اختلال در گفتار کودک شوند. دندانپزشک راه مناسب رفع این عادات نامناسب رو به شما آموزش می دهد.

● با معاینات منظم، کودکان با محیط دندانپزشکی آشنا می شوند و می توانند تجربه مثبتی از مراجعه به دندانپزشکی داشته باشند تا اگر نیاز به درمان پیدا کردند، بدون ترس و اضطراب برای درمان مراجعه کنند.

معاینه منظم دندانپزشکی نه تنها به سلامت دهان و دندان کودکان کمک می کند، بلکه عادات سالم برای آینده کودک را هم شکل می دهد.



یک سالگی، یک ویزیت، یک لبخند

اولین ویزیت دندانپزشکی در یک سالگی است
و پس از آن هر شش ماه تا یک سال کودک
رانزد دندانپزشک بپیرید.



سلامت دهان و دندان کودک را از همان نخستین سال زندگی جدی بگیریم؛
مراقبت روزانه و نخستین ویزیت دندانپزشکی در یک سالگی، گامی مؤثر برای
پیشگیری از مشکلات دهان و دندان در سال‌های آینده است.





چرا دندان شیری مهم است؟!

عفونت دندان شیری میتواند به راحتی به جوانه دندان دائمی در حال رشد در زیر آن آسیب برساند و باعث نقص مینا یا بد شکلی دندان دائمی شود.

● پوسیدگی درمان نشده دندان شیری، باکتریهای پوسیدگی را در دهان کودک ماندگار میکند و خطر پوسیدگی زودهنگام دندان دائمی را تا ۳ برابر افزایش می دهد.

● این باکتریها (به ویژه استرپتوکوک موتانس) پس از رویش دندان دائمی، بلافاصله به سطح آن حمله کرده و فرآیند پوسیدگی را سالها زودتر از موعد طبیعی، آغاز میکنند.



● آبسه دندان شیری باعث تخریب جوانه دندان دائمی می شود.



● عفونت چرکی (آبسه) ریشه دندان شیری میتواند مستقیماً به جوانه دندان دائمی که در استخوان فک در حال رشد است، نفوذ کرده و باعث نقص مینای دندان، لکه سفید یا قهوه ای و حتی تغییر شکل دندان دائمی شود.

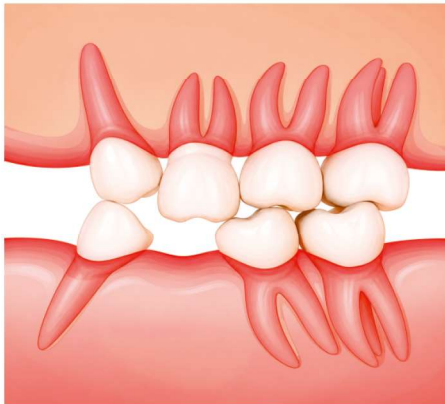
● حفره پوسیدگی در دندان شیری، مخزنی دائمی برای انتقال عفونت به دندان کناری یا زیرین است.

● هنگامی که دندان دائمی مجاور یا جانشین رویش پیدا میکند، در تماس مستقیم با این حفره پوسیده قرار گرفته و آلودگی باکتریایی ظرف چند هفته به دندان جدید سرایت میکند.



● هنگامی که پوسیدگی باعث از بین رفتن تماس طبیعی بین دندان شیری و دندان دائمی مجاور میشود، باقیمانده مواد غذایی در آن ناحیه گیر کرده و پوسیدگی زودهنگام دندان دائمی را حتمی میکند.

● علت مراقبت از دندان شیری، حفظ فضای مناسب برای رویش دندان های دائمی، کمک به جویدن صحیح غذا، کمک به تکلم کودک و جلوگیری از درد و عفونت است.



● مشکلات ناشی از پوسیدگی و کشیدن زودهنگام دندان های شیری باعث از بین رفتن فضای طبیعی قوس دندانی، حرکت دندان های مجاور به سمت فضای خالی، کمبود فضا برای رویش دندان دائمی، نامرتبی دندان ها و درمان ارتودنسی می شود.

● دندان های شیری «نگهدارنده فضای رویش دندان های دائمی» هستند، بنابراین حفظ هر دندان شیری، حفظ نظم دندان های دائمی در آینده است.

● با مراجعه منظم به دندانپزشک پوسیدگی دندان های شیری را درمان کنید و تا زمان افتادن طبیعی، دندان شیری را حفظ کنید.



● با مسواک زدن دو بار در روز، استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید، کاهش مصرف شیرینی و تنقلات چسبنده و مراجعه منظم به دندانپزشک می توان از دندانهای شیری محافظت کرد.

چرا دندان شیری مهم است؟!



دندان شیری اگرچه ماندنی نیست، اما مهم است؛ با مراقبت از آن،
راه را برای دندان های سالم آینده هموار کنیم.

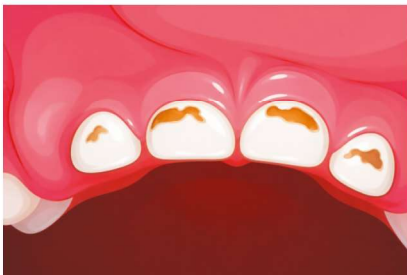




مامان و بابا اولین دندانپزشک شما

تا ۶ سالگی مسئولیت مسواک زدن و مراقبت از دندان های کودک مستقیماً با والدین است و پس از ۶ سالگی والدین نقش ناظر را خواهند داشت.

- برای معاینه دندان های فک پایین، کودک در حال نشسته باشد و شما روبه روی او قرار بگیرید. با یک قاشق می توانید لب و گونه کودک را کنار بزنید و با دقت سطوح خارجی، جویده و داخلی تمامی دندان ها را با دقت نگاه کنید. برای معاینه دندان های فک بالا کودک را روی زمین یا مبل بخوابانید و از او بخواهید سرش را به سمت عقب بچرخاند. سپس با یک قاشق لب و گونه را کنار بزنید و تمام سطوح تمامی دندان های را معاینه کنید. روش مناسب برای معاینه دندان های جلویی، بالا بردن لب بالا و مشاهده دندان های فک بالا است.
- شما والد گرامی یا مراقب کودک هر ماه یک بار با کمک یک قاشق تمیز (پشت قاشق به عنوان آینه) دندانهای کودک را بررسی کنید.
- کودک را رو به روی پنجره یا زیر لامپ روشن بنشانید، سپس با دو انگشت سبابه و شست، گونه و لب کودک را کنار بزنید و نگاه کنید.
- در صورت مشاهده نشانه های پوسیدگی مثل لکه سفید یا قهوه ای یا ایجاد حفره روی دندان ها، سریعاً به دندانپزشک مراجعه کنید و دقت بیشتری در مراقبت دندان های کودک خود انجام دهید تا بقیه دندان ها پوسیده نشوند.



- فاصله غیرطبیعی بین دندانها، لثه ها قرمز و ملتهب، و شکایت کودک از درد هنگام جویدن، از نشانه های پوسیدگی دندان است.



- بطور طبیعی دندان های فک بالا باید خارج جلوتر از دندان های فک پایین قرار بگیرد (شکل) چنانچه در حالت استراحت متوجه شدید که دندان های فک پایین بیرون تر و یا جلوتر از دندان های فک بالا قرار گرفته است سریعاً به دندانپزشک مراجعه کنید.

مامان و بابا اولین دندانپزشک شما



**کودک شما برای داشتن دندان های سالم به همراهی تان نیاز دارد؛
تا ۲ سالگی، شما اولین دندانپزشک او هستید.**

شما والد گرامی، اولین دندانپزشک کودک هستید. با معاینه منظم و مراقبت روزانه از
دندان های کودک، سلامت دهان و دندان کودک خود را تضمین کنید.





دهان سالم، کودک سالم

کودکان با دندان های پوسیده و ناسالم، از درد و ناراحتی، سوء تغذیه و مشکلات رشدی رنج می برند.

- والدین تصور می کنند دندان های شیری چون موقتی هستند، اهمیت زیادی ندارند. اما دندان های شیری نقش بسیار مهمی در رشد و سلامت کودک دارند.
- پوسیدگی و عفونت دندان در کودکان زیر شش سال می تواند بر تغذیه، خواب، رشد جسمی و حتی یادگیری کودک اثر بگذارد.
- کودکی که دندان درد دارد، نمیتواند خوب غذا بخورد. جویدن سخت می شود و کودک از خوردن غذاهای مفید مانند میوه، سبزیجات و گوشت خودداری میکند.
- کودکی که دندان های شیری خراب دارد، ممکن است غذاهای نرم و بدون ارزش تغذیه ای را ترجیح دهد که باعث کمبود وزن، ضعف جسمانی، کمخونی و کاهش رشد کودک شود.
- پوسیدگی شدید دندان فقط محدود به دهان نیست. عفونت دندان می تواند وارد جریان خون شود و بر سلامت عمومی بدن تأثیر بگذارد.

دندان درد:

- باعث بیخوابی، بیقراری و عصبانیت و کاهش تمرکز در کودک میشود.
- میتواند بر یادگیری و روابط اجتماعی او اثر بگذارد.
- ممکن است باعث کاهش اعتماد به نفس کودک در صحبت کردن و برقراری ارتباط با سایر کودکان شود.
- اگر کودک در مراجعه به دندانپزشکی همکاری کافی نداشته باشد و دندانپزشک نتواند درمان مناسب را انجام دهد. در موارد شدید پوسیدگی، ممکن است نیاز به بیهوشی باشد که خطرات خاص خود را دارد. بنابراین لازم است با بهداشت و تغذیه مناسب و پیشگیری اجازه ندهیم دندان کودک پوسیده شود. تا از استرس، هزینه و خطرات درمان های دندانپزشکی در کودکان کم سن جلوگیری شود.

به خاطر بسپارید برای پیشگیری از پوسیدگی دندان کودک خود:

- از زمان رویش اولین دندان، مسواک بزنید.
- شیرینی، شکلات و نوشیدنیهای شیرین را محدود کنید.
- کودک را با شیشه شیر یا آبمیوه نخوانانید.
- هر ۶ ماه یکبار کودک را به دندانپزشکی ببرید.

دهان سالم، کودک سالم



کودک سالم، دهان سالم و لبخندی از جنس شادی می خواهد
شما می توانید با مراقبت های ساده، این لبخند را حفظ کنید





فلوراید رفیق دندان شماست:

فلوراید در پیشگیری و کنترل پوسیدگی دندان بسیار موثر است.

- فلوراید یک ماده معدنی است که باعث افزایش مقاومت دندان ها در برابر پوسیدگی می شود.
- فلوراید از طریق آب آشامیدنی و مواد غذایی مانند غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، چای، بعضی از میوه ها و ... برای بدن تامین می شود.
- 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) تامین گردد.
- استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید از زمان رویش اولین دندان های شیری به میزان یک دانه برنج برای کودک زیر ۳ سال و یک دانه نخود فرنگی برای ۳ تا ۶ سال توصیه می شود.
- وارنیش فلوراید از زمان رویش اولین دندان شیری برای کودکان زیر ۶ سال قابل استفاده است.
- مصرف آب دارای فلوراید سبب ورود آن به عاج و مینای دندان های رویش نیافته می شود و باعث استحکام دندان و افزایش مقاومت در برابر پوسیدگی می گردد.
- مصرف موضعی فلوراید به صورت خمیر دندان و وارنیش باعث استحکام سطح مینای دندان می شود.
- ۲ بار در سال وارنیش فلوراید برای ۶-۳ سال در مراکز جامع سلامت شهری / روستایی به طور رایگان توسط مراقب سلامت / بهورز انجام می شود.

نکات طلایی استفاده از فلوراید:

- خمیردندان و وارنیش فلوراید، مینای دندان را محکم کرده و از پوسیدگی جلوگیری می کند.
- زیر ۳ سال: قورت دادن آب دهان بعد از مسواک، اشکالی ندارد.
- بالای ۳ سال: فقط آب دهان را بعد از مسواک بیرون بریزد تا اثر فلوراید روی دندان بماند.

فلوراید، رفیق دندان شماست

خمیردندان و وارنیش فلوراید، مینای دندان را
محکم کرده و از پوسیدگی آن جلوگیری می کنند.



هر بار مسواک با خمیردندان فلورایددار، قدمی برای سلامت است ،
هر وارنیش فلوراید، فرصتی برای پیشگیری بهتر





جناب دندان ۶ سالگی!

دندان ۶ سالگی (آسیای بزرگ اول):

- اولین دندان دائمی آسیا در حدود ۶ سالگی میروید.
- دندان ۶، پشت آخرین دندان شیری، بدون افتادن هیچ دندانی، رویش می یابد.
- نقش کلیدی در جویدن، شکل فک و زیبایی چهره دارد.
- تا آخر عمر در دهان کودک میماند.
- 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 والدین متوجه رویش آن نشوند.
- 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 در منزل، رویش دندان شش را تحت نظر داشته باشید. همچنین هر شش ماه یک بار، کودک خود را برای معاینه نزد دندانپزشک ببرید.
- تا دو سال پس از رویش دندان شش و قبل از پوسیده شدن آن، کودک خود را جهت انجام درمان فیشورسیلانت (شیارپوش) نزد دندان پزشک ببرید. 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.
- والدین باید به خاطر داشته باشند کودک ممکن است نتواند شیارهای دندان ۶ را با دقت تمیز کند و لازم است مسواک زدن دندان های کودک تا قبل از سن مدرسه توسط شما انجام شود تا تمام سطوح دندان ها کاملاً تمیز شوند. در سن مدرسه نیز باید مسواک زدن تحت نظارت مستقیم شما صورت گیرد.

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





مراقبت و مسواک زدن این دندان را جدی بگیرید، پس از رویش کامل برای انجام شیار پوش (فیشورسیلنت) به دندانپزشک مراجعه کنید.

وارنیش فلوراید، آسان، موثر و ایمن

از ۳ تا ۱۴ سال باید هر ۶ ماه یک بار وارنیش فلوراید برای دندان های کودک استفاده شود.

● نحوه انجام وارنیش فلوراید در منزل:

- **وسایل مورد نیاز:** دو عدد گاز بهداشتی، دستکش یک بار مصرف، یک عدد آبسلانگ و یک بسته وارنیش فلوراید
- قبل از انجام وارنیش فلوراید مطمئن شوید که کودک شما گرسنه یا تشنه نیست، سپس از او بخواهید دهان و دندان های خود را به خوبی مسواک بزند.
- مادر قبل از انجام وارنیش باید دست های خود را شسته و خشک کرده و سپس دستکش یک بار مصرف به دست کند.
- بسته وارنیش را به مدت چند دقیقه به نحوی که جلد آن رو به بالا باشد به طور ثابت قرار دهید تا مواد داخل آن کاملاً ته نشین شود.





- جلد بسته وارنیش را به دقت جدا کنید و به کمک برس داخل بسته مایع وارنیش را بهم بزنید.
- کودک را به نحوی که سر او به سمت شما باشد و بر دهان او مسلط باشید، بخوابانید.
- از کودک بخواهید آب دهان خود را قورت دهد، سپس دندان های بالایی او را با گاز به خوبی خشک کنید.

- به کمک انگشتان یک دست یا آپسلانگ، لب و گونه کودک را کنار بزنید و با دست دیگر برس آغشته به وارنیش را بر روی کلیه سطوح دندانانی بمالید.

- دقت کنید هم سطح دندان ها و هم فضای بین دندانانی کاملاً به مایع وارنیش آغشته شوند.

- بسیار مهم است که با گاز تمیز ابتدا سطوح دندان ها را خشک کرده و سپس به مایع وارنیش آغشته کنید. وارنیش باید روی سطح خشک دندان مالیده شود، پس توجه کنید کودک دهان خود را نبندد و یا با زبان دندان را خیس نکند.

- در صورت خیس شدن برس با براق لازم است آن را با گاز خشک کنید.

- برای دسترسی بهتر به پشت دندان ها می توانید میله برس را کمی خم کنید سپس عمل وارنیش را انجام دهید.

- پس از آن که تمام دندان های فک بالا را وارنیش کردید به سراغ دندان های فک پایین بروید و به همین شیوه آن ها را با وارنیش آغشته کنید.

نکات مهم برای بعد از انجام عمل وارنیش فلوراید:

- کودک تا ۲ ساعت از شستن دهان، خوردن و آشامیدن به ویژه غذا های سفت و نوشیدنی های داغ پرهیز کند.
- تا روز بعد، استفاده از مسواک و نخ دندان ممنوع است.
- تاکید می شود از سن ۳ تا ۱۴ سالگی باید هر ۶ ماه یکبار وارنیش فلوراید تکرار شود. این کار تا ۵۰ درصد در پیشگیری از پوسیدگی دندان و کاهش هزینه دندان پزشکی خانواده موثر است.

والدین گرامی وسایل مورد نیاز برای انجام وارنیش فلوراید را می توانید از مراکز بهداشت تهیه کنید.

- در مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی، برای کودکان ۳-۶ سال خدمات رایگان وارنیش فلوراید ۲ بار در سال توسط مراقب سلامت و یا بهورز انجام می شود.

وارنیش فلوراید

آسان، مؤثر و ایمن



وارنیش فلوراید، سیر محافظ دندان های کودک؛
با مراجعه منظم، پوسیدگی را متوقف کنیم.



۱۰ باور غلط درباره بهداشت دهان و دندان مادر و کودک

- ✗ **باور غلط ۱:** به ازای هر بارداری، یک دندان از دست می‌رود!
- ✓ **حقیقت:** از دست دادن دندان به دلیل بارداری نیست؛ بلکه پوسیدگی دندان‌ها به خاطر ویار شیرینی، استفراغ (اسید معده) و کاهش بهداشت دهان رخ می‌دهد و با مراقبت صحیح از دندان‌ها قابل پیشگیری است.
- ✗ **باور غلط ۲:** مراجعه به دندانپزشک برای مادر باردار خطرناک است!
- ✓ **حقیقت:** عفونت لثه و دندان‌های خطرناک برای بارداری و زایمان شما دارد. عفونت مزمن دندان‌ها با خطر زایمان زودرس و کاهش وزن نوزاد هنگام تولد مرتبط است. عکس‌تک دندان با دوز پایین بی‌خطر است. عکس‌رادیولوژی‌تک دندان به دلیل دوز بسیار پایین تشعشع و با استفاده از وسایل حفاظتی موجود، در دوران بارداری بی‌خطر است. سه ماهه دوم بارداری، ایمن‌ترین زمان برای انجام درمان دندانپزشکی حتی درمان ریشه است. مادر باردار باید دندانپزشک را از بارداری خود مطلع کند تا دندانپزشک با استفاده از روش‌های جدید و با حداقل مشکل دندان‌ها را درمان کند.
- ✗ **باور غلط ۳:** خمیردندان فلورایددار به جنین آسیب می‌زند!
- ✓ **حقیقت:** مقدار استاندارد فلوراید ۱۵۰۰ - ۱۰۰۰ (پی‌پی‌ام) موجود در خمیر دندان برای مادر کاملاً ایمن است و با کاهش پوسیدگی دندان مادر، خطر انتقال باکتری پوسیدگی‌زا به دهان نوزاد کاهش می‌دهد. در مقابل، پوسیدگی فعال دندان مادر می‌تواند باکتری‌های پوسیدگی‌زا (مانند استرپتوکوک موتانس) را به نوزاد منتقل کند.
- ✗ **باور غلط ۴:** دندان‌های شیری موقتی هستند، اگر پوسیده شوند، اشکالی ندارد!
- ✓ **حقیقت:** پوسیدگی درمان نشده در دندان شیری می‌تواند به راحتی به جوانه دندان دائمی در حال رشد در زیر آن آسیب برساند و باعث نقص مینا یا بد شکلی دندان دائمی شود.
- ✗ **باور غلط ۵:** اگر دندان شیری خراب شود باید آن را بکشیم و نگهداری از دندان شیری اهمیتی ندارد!
- ✓ **حقیقت:** زود کشیدن دندان شیری سبب از دست رفتن و به هم ریختگی دندان دائمی و نیاز بیشتر به درمان ارتودنسی می‌شود. باید دندان‌های شیری پوسیده را ترمیم کرد و تا زمان افتادن آن به صورت طبیعی حفظ کرد.



✖ **باور غلط ۶:** مسواک زدن بدون خمیردندان برای تمیز کردن دندان کودک کافی است!
 ✔ **حقیقت:** مسواک زدن بدون خمیردندان تنها پلاک های سطحی را پاک میکند، اما خاصیت ترمیم کنندگی و پیشگیری از پوسیدگی را ندارد. فلوراید موجود در خمیردندان با فرآیند ترمیم مجدد مینای دندان، از پوسیدگی جلوگیری می کند.

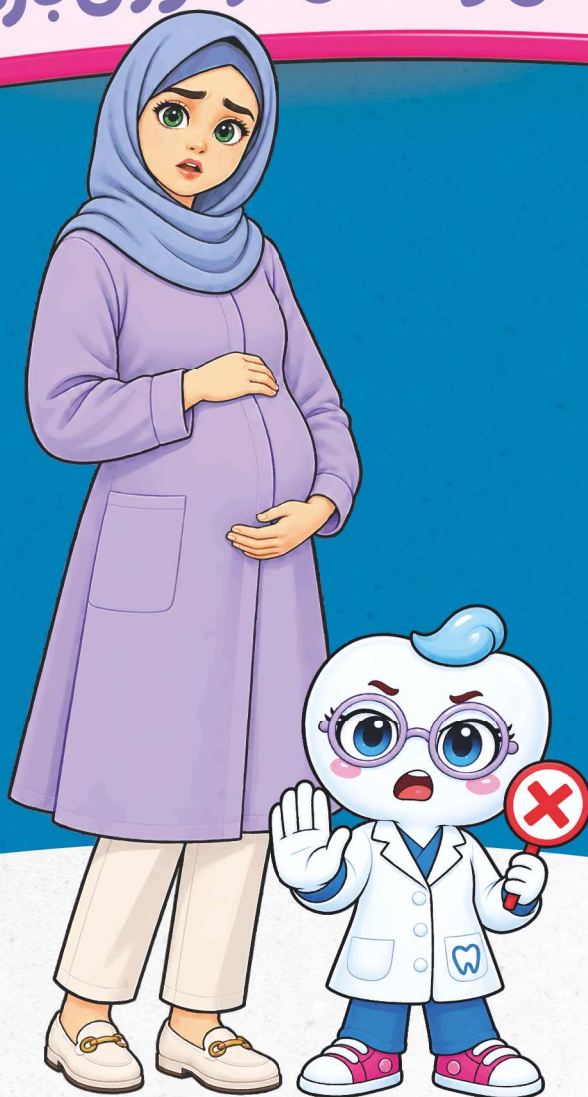
✖ **باور غلط ۷:** اگر کودک تب یا اسهال دارد، به خاطر درآوردن دندان است!
 ✔ **حقیقت:** این باور که رویش دندان باعث تب بالا، اسهال یا تشنج می شود، یک باور غلط رایج اما خطرناک است. رویش دندان ممکن است باعث بی قراری خفیف، افزایش جزئی دما (کمتر از ۳۸ درجه) و ترشح زیاد بزاق یا سوختگی ناحیه پوشک شود، اما هرگز عامل تب بالا یا اسهال نیست. در صورت بروز چنین علائمی، حتماً باید به دنبال علت عفونی (بیماری زمینه ای) بود و آن را به حساب درآوردن دندان نگذاشت.

✖ **باور غلط ۸:** فقط وقتی کودک دندان درد دارد، باید به دندانپزشک مراجعه کرد!
 ✔ **حقیقت:** اولین ویزیت دندانپزشکی باید در یک سالگی کودک باشد و پس از آن هر شش تا ۱۲ ماه باید برای معاینات دوره ای (چک آپ) به دندانپزشک مراجعه کنید تا با دیدن اولین نشانه های پوسیدگی آن را درمان کند. مراجعه دیرهنگام همراه با درد دندان سبب می شود که کودک از دندانپزشکی بترسد و درمان ها پیچیده تر و گران تر شوند در بسیاری از موارد اگر خیلی دیر به دندانپزشک مراجعه کنید، نیاز به بیهوش کردن کودک است که خطرات خود را دارد. با مراجعه منظم به دندانپزشک، سلامت دهان کودک خود را حفظ کنید.

✖ **باور غلط ۹:** فقط مصرف مواد شیرین باعث پوسیدگی می شود!
 ✔ **حقیقت:** علاوه بر مواد شیرین، برخی مواد غذایی که طعم شیرینی ندارند، می توانند دندان را پوسیده کنند. مواد چسبنده مثل پفک و چیپس و لواشک به دلیل وجود قند و چسبیدن به دندان ها و نیز آبمیوه و مواد ترش به دلیل وجود اسید، می توانند باعث پوسیدگی دندان شوند.

✖ **باور غلط ۱۰:** به محض دندان درد باید آنتی بیوتیک مصرف شود!
 ✔ **حقیقت:** مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک نه تنها فایده ای ندارد بلکه سبب آسیب به بدن شما و مقاومت آنتی بیوتیکی در بدن می شود. در صورت دندان درد باید به دندانپزشک مراجعه کنید تا عامل عفونت دندان را دفع کند و مصرف آنتی بیوتیک، دندان را درمان نمی کند.

باورهای غلط درباره بهداشت دهان و دندان در دوران بارداری



بارداری، دلیل رها کردن درمان دندان نیست؛
با نظر دندانپزشک، ایمن و آگاهانه اقدام کن.





iec.behdasht.gov.ir