



## چطور مراقب دندان کودک خود باشیم؟

کودک شما مدام در حال رشد است. والدین باید در نظر داشته باشند که به محض دندان درآوردن کودک خود، مراقبت های لازم را برای سالم نگه داشتن دندان های او به کار گیرند.

سلامت نیوز: کودک شما مدام در حال رشد است. والدین باید در نظر داشته باشند که به محض دندان درآوردن کودک خود، مراقبت های لازم را برای سالم نگه داشتن دندان های او به کار گیرند.

### مسواک زدن کودک

همانطور که می دانید ریشه بسیاری از مشکلات دهان و دندان در دوران کودکی است. اگر کودک، مشکل دندان و لثه داشته باشد و این مشکل برطرف نشود، به احتمال زیاد در آینده نیز ادامه خواهد داشت.

مراقبت و حفظ سلامت دندان و لثه در کودکی سبب رشد مناسب لثه می شود و فاصله مناسب و مورد نیاز برای رشد دندان ها را در آینده در پی خواهد داشت.

شما والدین عزیز می توانید موارد زیر را برای حفظ سلامت دندان ها و لثه های کودک خود به کار ببندید :

1- والدین باید بهداشت دهان و دندان کودک خود را با تمیز کردن لثه های کودک شروع کنند، حتی قبل از آنکه کودک دندان دربیابد. تمیز کردن لثه های کودک زمانی ضروری است که غذاهای کمکی مثل فرنی و پوره را برای کودک خود شروع می کنید.

در ابتدا دست های خود را با آب و صابون بشویید. سپس بعد از هر بار تغذیه، با آب ولرم و پارچه ای تمیز (پارچه ای مانند گاز استریل پانسمان که هم تمیز است و هم نرم و لطیف) به آرامی لثه های کودک را پاک کنید. مراقب باشید این کار را به نرمی و نهایت دقت انجام دهید تا هیچ گونه آسیبی به کودک نرسد. پاک کردن لثه سبب می شود تا هر گونه ماده غذایی که در لثه های او وجود دارد، کاملا پاک شود.

هنگامی که کودکتان به سن دو سالگی رسید، می توانید برای مسواک زدن از خمیردندان بدون فلوراید هم استفاده کنید

2- پس از آن که کودک دندان درآورد، می توانید دندان کودک را مسواک بزنید. حتما لازم نیست که صبر کنید تا کودک همه دندان هایش به طور کامل دربیاید و سپس شروع به مسواک زدن کنید. شروع مناسب و زودهنگام مسواک برای کودک، باعث تشویق و تثبیت این کار در او می شود.

می توانید یک مسواک خیلی قشنگ و مناسب تهیه کنید تا او را ترغیب به مسواک زدن کنید. با استفاده از این مسواک و آب ولرم شروع به مسواک زدن دندان های کودک خود کنید. در نوزادان می توانید از مسواک انگشتی استفاده کنید.

3- هنگامی که کودکتان به سن دو سالگی رسید، می توانید برای مسواک زدن از خمیر دندان هم استفاده کنید. حتما در ابتدا از خمیردندان بدون فلوراید استفاده کنید، چون کودک دو ساله شاید مفهوم بیرون انداختن خمیر دندان را متوجه نباشد و آن را قورت دهد.

این فهم حدود سن سه سالگی در کودک ایجاد می شود، آنگاه می توانید از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید.

### معاینه دندان کودک توسط دندانپزشک

4- در طی مسواک زدن دندان های کودک خود، هر گونه پوسیدگی که ممکن است رخ داده باشد را بررسی کنید.

حفره و پوسیدگی دندان در هر سنی ممکن است ایجاد شود. اگر هر گونه سوراخ و یا اصطلاحاً کرم خوردگی و آسیبی را در دندان کودک خود مشاهده کردید، سریعاً کودک را نزد دندانپزشک اطفال ببرید.

همچنین اگر کودک حین غذاخوردن حساس به نظر می رسد و احتمال آسیب دندان وجود دارد، او را نزد دندانپزشک اطفال ببرید تا او دقیقاً این مشکل را بررسی و درمان کند.

5- محققان انجمن دندانپزشکی آمریکا به این نتیجه رسیده اند که بهتر است فرزندان در حوالی یک سالگی شان به دندانپزشک مراجعه کنند. اگر در طول این یک سال، کودک بهداشت دهان و دندان را رعایت کرده باشد و هیچ علامتی از پوسیدگی دندان و خرابی وجود نداشت، والدین می توانند با خیالی آسوده و با رعایت همان نکات بهداشتی تا سه سالگی کودک خود را نزد پزشک نبرند. اما بهتر است در سن سه سالگی برای معاینه کلی دندان کودک، به دندانپزشک مراجعه کنند.

\* تذکر

- هرگز کودک خود را با شیشه شیر به رختخواب نفرستید. این کار سبب پوسیدگی دندان های کودک می شود. حتماً قبل از خواب باید دندان های او را بشویید.

- نوشیدنی هایی نظیر شیر، آبمیوه و نوشابه، چون قند بالایی دارند به راحتی می توانند سبب پوسیدگی دندان ها شوند. پوسیدگی دندان هم سبب بروز درد و مشکلات دیگر دندانی خواهد شد.