

دندان‌های شیری باید سالم بماند

اولین دندان بچه‌ها که جوانه می‌زند، پدر و مادر کلی ذوق می‌کنند و با شادی به همه خبر می‌دهند که فرزندشان دندان درآورده است.



جام جم آنلاین: اولین دندان بچه‌ها که جوانه می‌زند، پدر و مادر کلی ذوق می‌کنند و با شادی به همه خبر می‌دهند که فرزندشان دندان درآورده است.

خودشان هم هر وقت چشم‌شان به این سفیدی‌های کوچک روی لثه می‌افتد، خوشحال می‌شوند و حس دلنشینی پیدا می‌کنند اما همین دندان‌های کوچک دوست‌داشتنی، وقتی کم‌کم رشد کرده و تعدادشان بیشتر می‌شود، دیگر خیلی جذاب نیست. برای همین هم معمولاً چندان توجهی به آنها نمی‌شود.

بعضی‌ها هم فکر می‌کنند دندان‌های شیری اهمیتی ندارد و لازم نیست به آنها دقت کنند. این گروه می‌گویند باید به فکر دندان‌های اصلی بود؛ دندان شیری خراب هم که باشد، دائم نیست. این در حالی است که متخصصان هشدار می‌دهند و می‌گویند دندان‌های شیری مهم است و باید به آنها توجه شود بنابراین والدین باید شیوه‌های حفظ و نگهداری دندان‌های شیری را بخوبی بشناسند تا بتوانند به کودک بیاموزند چگونه باید از این دندان‌ها مراقبت کند.

دکتر غلامحسین رضانی، متخصص دندانپزشکی کودکان با تاکید بر اهمیت مراقبت از دندان‌های شیری به جام‌جم می‌گوید: نباید تصور کنید دندان‌های شیری موقت است و فقط شش هفت سال در دهان کودک باقی می‌ماند، بلکه این دندان‌ها تا 12 - 13 سالگی وجود دارد و باید وظایف مهم دندان‌های دائم را ایفا کند؛ جویدن غذا و آماده‌کردن آن برای هضم، حفظ زیبایی و کمک به درست صحبت‌کردن وظایفی است که دندان‌های دائم برعهده دارند.

وی با اشاره به این‌که دندان‌های شیری دو وظیفه مهم دیگر هم دارند، در این‌باره توضیح می‌دهد: زیر هر یک از 20 دندان شیری کودک، یک دندان دائم قرار دارد. پس دندان شیری تا زمانی‌که دندان دائم در موقعیت طبیعی خود قرار گیرد، باید فضای مورد نیاز آن را حفظ کند. البته دندان شیری فقط فضای لازم را نگه نمی‌دارد و ریشه آن هم به عنوان راهنما برای رویش دندان‌های دائم عمل می‌کند؛ به این معنا که دندان دائم برای قرارگیری در موقعیت طبیعی، از مسیر ریشه دندان‌های شیری کمک می‌گیرد. بنابراین می‌توان گفت سلامت دندان‌های شیری نه‌تنها اهمیت دارد، بلکه حتی مهم‌تر از دندان‌های دائم بوده و به نوعی سلامت دندان‌های دائم به سلامت آنها وابسته است.

دندان‌های شیری باید سالم بماند

چرا فکر می‌کنید حفظ سلامت دندان‌های شیری مهم نیست؟ آیا این موضوع که دندان شیری یک روز می‌افتد و جای خود را به دندان‌های دائم می‌دهد، دلیل مناسبی برای رعایت‌نکردن بهداشت و بی‌توجهی به این دندان‌هاست؟ اگر این‌طور فکر می‌کنید، باید بدانید دندانپزشکان کودک با تاکید بر اهمیت دندان‌های شیری می‌گویند باید با رعایت بهداشت، این دندان‌ها را به بهترین شکل در دهان کودک حفظ کرد.

دکتر رضانی نیز در این زمینه خاطرنشان می‌کند: والدین حتماً باید حداقل دو بار در روز (شب‌ها قبل از خواب و صبح بعد از صبحانه) دندان‌های کودک را مسواک بزنند. البته باید دقت داشته باشید اگر خود کودک دندان‌هایش را مسواک بزند، کافی نیست و این کار حتماً باید از سوی والدین یا با کنترل دقیق آنها انجام شود. علاوه بر این، اگر دندان‌های کودک را بخوبی مسواک بزنید و سه سطح دندان را تمیز کند، مشکل سطوح بین دندان‌ها حل نخواهد شد؛ پس لازم است حتماً از نخ‌دندان هم استفاده کنید.

به گفته این متخصص دندانپزشکی کودکان، والدین نباید انتظار داشته باشند کودکان زیر شش سال به‌تنهایی بتوانند به شیوه صحیح و درست مسواک بزنند. با این حال، برای ایجاد انگیزه و تشویق کودک به مسواک‌زدن، می‌توانید پس از پایان کار، مسواک را به او بدهید تا خودش دندان‌هایش را مسواک بزند و حس خوبی برایش ایجاد شود.

وی با اشاره به این‌که مراقبت‌های بهداشتی برای حفظ دندان‌های شیری فقط به مسواک‌زدن و استفاده از نخ‌دندان محدود نمی‌شود و تغذیه صحیح نیز موضوع مهم دیگری در این زمینه است، چنین توضیح می‌دهد: میکروب‌های مولد پوسیدگی، مواد غذایی، زمان و دندان چهار عاملی است که موجب پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. بنابراین تعداد دفعاتی که فرد از مواد قندی یا میان‌وعده‌ها استفاده می‌کند نیز بسیار مهم است؛ البته منظور از مواد قندی فقط قند و شیرینی و شکلات نیست و در کل همه کربوهیدرات‌ها مانند نان،

برنج، نشاسته و شیر می‌تواند در بروز پوسیدگی موثر باشد و فقط میزان پوسیدگی زایی این مواد با یکدیگر متفاوت است.

به گفته دکتر رضانی، بهتر است تعداد میان‌وعده‌های غذایی کودک را تا حد امکان کم کنید. چون هرچه تعداد دفعات تماس مواد قندی با دندان‌ها کمتر باشد، میزان پوسیدگی هم کاهش می‌یابد. علاوه بر این، مواد غذایی چسبنده و نرم نیز احتمال پوسیدگی را افزایش می‌دهد و به همین دلیل میزان چسبندگی این مواد هم اهمیت دارد. وی می‌افزاید: زمانی که هنوز دندان‌ها از لثه بیرون نیامده، والدین می‌توانند لثه کودک را به کمک یک گاز یا دستمال تمیز پاک کنند تا مواد غذایی روی سطح لثه باقی نماند؛ چراکه گاهی همین مواد غذایی، حتی قبل از رویش دندان می‌تواند موجب پوسیدگی شود. بعد از رویش دندان‌ها هم حتما باید با استفاده از مسواک، دندان کودک را تمیز کرد و اوایل که تعداد محدودی دندان در دهان کودک وجود دارد، می‌توان از مسواک‌های انگشتی کمک گرفت.

فلورایدتراپی؛ مفید است یا نه؟

تغذیه صحیح، مسواک دقیق و استفاده از نخ‌دندان بهترین و ساده‌ترین شیوه‌ها برای محافظت از دندان‌هاست، اما دندانپزشکان برای محافظت از دندان‌های شیری به شیوه‌های مختلفی می‌توانند به کودکان کمک کنند که یکی از این موارد فلورایدتراپی است.

دکتر رضانی در این زمینه می‌گوید: دندانپزشکان به شیوه‌های مختلفی از جمله فلورایدتراپی می‌توانند مقاومت دندان را در مقابل پوسیدگی افزایش دهند. معمولا بهتر است کودکان هر چهار تا شش ماه یک‌بار به دندانپزشک مراجعه کنند تا هم میزان پوسیدگی دندان‌هایشان کنترل و وضع آنها بررسی شود و هم این‌که به کمک فلورایدی که به صورت موضعی استفاده می‌شود، احتمال پوسیدگی کاهش یابد. علاوه بر این، پرکردن شیارهای عمیق دندان‌ها هم از دیگر مواردی است که به مقاومت‌سازی دندان‌ها کمک می‌کند.

مرواریدهای کوچک، کی بیرون می‌آید؟

یکی از اتفاقات به یادماندنی و شیرین برای هر پدر و مادری، دندان درآوردن فرزندش است؛ دندان‌های کوچک و ریزی که از لثه کودک بیرون می‌زند. برای همین همیشه این سوال یا شاید دغدغه برای آنها وجود دارد که تا چه زمانی این دندان‌ها باید نمایان شود و از چه سنی والدین باید نگران تاخیر رویش دندان‌ها باشند؟

دکتر رضانی در این باره چنین می‌گوید: رویش دندان‌های شیری میان چهار تا شش ماهگی اتفاق می‌افتد و در این مدت اولین دندان شیری در قسمت جلوی فک پایین نمایان می‌شود. البته شش ماه تاخیر یا تقدم در رویش این دندان‌ها طبیعی محسوب می‌شود؛ پس ممکن است نوزادی که متولد می‌شود، دندان داشته باشد یا یک ماه پس از تولد دندانی از لثه‌اش بیرون بزند. از طرف دیگر، اگر تا یک‌سالگی دندانی نمایان نشود نیز جای نگرانی وجود ندارد؛ البته این موضوع در شرایطی صدق می‌کند که کودک مشکل خاصی نداشته و سالم باشد.

وی تأکید می‌کند: بهتر است حتی اگر هیچ مشکلی وجود ندارد نیز هر شش ماه یک‌بار به دندانپزشک مراجعه کنید تا از بروز مشکلات دهان و دندان پیشگیری شود.

فضا نگه دارنده‌ها در جای دندان‌های شیری

دکتر رضانی با تأکید بر این‌که باید از دندان‌های شیری تا زمانی که جانشین آنها در دهان ایجاد شود بخوبی حفظ و نگهداری کرد، می‌گوید: چنانچه به هر دلیلی دندان شیری کودک بیفتد یا ناچار شویم آن را بکشیم، باید فضای آن را حفظ کنیم تا دندان دائم از لثه بیرون بزند.

نیلوفر اسعدی بیگی - گروه سلامت