

## دندان کودک را تمیز کنید

دندان‌های کودک از ابتدای رویش باید تمیز شوند...



دندان‌های کودک از ابتدای رویش باید تمیز شوند. با توجه به این که استفاده از مسواک معمولی برای بچه‌های زیر سه سال ممکن است مشکل باشد، می‌توان از روش‌های جایگزین برای این کار استفاده کرد.

گاز مرطوب: یکی از جایگزین‌های مسواک، استفاده از یک گاز مرطوب تمیز است که با آن، سطوح دندان‌های تازه رویش یافت این کار باید به خصوص قبل از خواب کودک انجام شود، زیرا امکان ایجاد پوسیدگی در خواب بیشتر است. هدف از این کار، حذف لایه میکروبی ایجاد کننده پوسیدگی و بیماری‌های لثه از روی سطح دندان‌هاست. مسواک انگشتی: راه دیگر برای تمیز کردن دندان نوزادان، استفاده از مسواک انگشتی است. این مسواک‌ها را می‌توان از داروخانه تهیه کرد. در این مسواک، انگشت در محل مخصوصی قرار می‌گیرد و می‌توان عمل تمیز کردن سطوح دندان‌های کودک را انجام داد. معمولاً موهای این مسواک نرم است تا آسیبی به لثه کودک وارد نکند. استفاده از این مسواک‌ها با توجه به طراحی و نحوه استفاده از آن و همچنین کوچک بودن فضای دهان کودک، معمولاً هم برای والدین و هم برای کودک راحت‌تر است.

مسواک مخصوص کودکان: در سنین بالاتر می‌توان از مسواک معمولی مخصوص کودکان استفاده کرد. سر این مسواک‌ها باید کوچک و موهای آن‌ها نرم باشد.

تا زمانی که کودک، خود توانایی کامل برای مسواک زدن را پیدا نکرده است، باید این کار توسط والدین انجام شود. حرکت مسواک برای مسواک زدن دندان‌های شیری با بزرگسالان متفاوت و به صورت جلو-عقب است. همچنین تا حدود هفت

سالگی مسواک زدن کودک باید تحت نظارت والدین انجام شود. استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید را باید تا زمانی که کودک توانایی تخلیه کامل دهان را به دست آورد، به تاخیر انداخت. بعد از آن هم باید به اندازه یک نخود از خمیردندان استفاده کرد.

فورت دادن مکرر خمیردندان خصوصاً قبل از سن شش سالگی می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های سفید رنگ و در موارد شدیدتر قهوه‌ای رنگ روی دندان‌ها شود.

دکتر احمد جعفری - متخصص دندانپزشکی کودکان  
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران