

## دندان های شیری را جدی بگیرید



برخی والدین تصور می کنند دندان های شیری اهمیت چندانی ندارند، بنابراین مراقبت از آنها را نادیده گرفته و اصول بهداشت دهان و دندان را به موقع به کودکان آموزش نمی دهند.

معمولا اولین دندان شیری در حدود 6 یا 7 ماهگی پدیدار می شود.

برخی والدین تصور می کنند دندان های شیری اهمیت چندانی ندارند، بنابراین مراقبت از آنها را نادیده گرفته و اصول بهداشت دهان و دندان را به موقع به کودکان آموزش نمی دهند.

اگرچه دندان های شیری در سنین 6 تا 7 سالگی می افتند و دندان های جدید به جای آنها می رویند، اما همین دندان های شیری به کودک شما کمک می کنند تا قبل از رویش دندان های دائمی به راحتی بجود، لبخند زیبایی داشته باشد و به خوبی صحبت کند. همچنین دندان های شیری پایه مناسبی برای دندان های دائمی هستند، پس مراقبت از آنها ضروری به نظر می رسد.

معمولا اولین دندان شیری در حدود 6 یا 7 ماهگی پدیدار می شود. از همین زمان مراقبت از دندان کودک را آغاز کنید. برای این کار می توانید از گاز استریل و کمی آب ولرم جوشیده استفاده کنید. مسواک های انگشتی نیز برای همین منظور طراحی شده اند. دندان های کودک را 2 تا 3 بار در روز پس از غذا و شیر با گاز استریل مرطوب یا مسواک انگشتی پاک کنید. دندانپزشکان استفاده از خمیر دندان را تا 3-2 سالگی توصیه نمی کنند زیرا اغلب کودکان در این سنین خمیر دندان را می بلعند.

شیر خوردن شبانه کودکان یکی از مهم ترین عوامل پوسیدگی دندان های شیری به شمار می رود، زیرا شیر مادر و شیر خشک حاوی مواد قندی بوده و به دندان ها آسیب می رسانند. برای پیشگیری از صدمه به دندان های کودک می توانید پس از شیر، کمی آب به او بدهید تا باقیمانده مواد قندی شیر در محیط دهان او باقی نماند. تغییر رنگ و یا ایجاد لکه و نقاط تیره رنگ بر روی دندان های کودک نشان دهنده پوسیدگی و آسیب دندان های شیری می باشد.

برای پیشگیری از پوسیدگی دندان های شیری استفاده از شیرینی، شکلات و آب میوه های صنعتی را در کودکان محدود کنید و در صورت مصرف این خوراکی ها بلافاصله دندان های او را تمیز نمایید.

مراقب تغذیه کودکان باشید و همه گروه های غذایی مورد نیاز او به ویژه لبنیات که منبع غنی کلسیم می باشند را در رژیم غذایی روزانه کودک بگنجانید.

تا زمانی که کودک قادر به مسواک زدن نیست، دندان های او را تمیز کنید و از 4 یا 5 سالگی روش صحیح مسواک زدن را به او آموزش دهید و برای انجام آن به او کمک کنید. با تهیه مسواک و خمیر دندان زیبا و جذاب برای کودک، او را به مسواک زدن ترغیب کنید و این کار را به بخشی از برنامه روزانه او تبدیل نمایید.