

## مراقبت از دندان‌های کودکان

بهترین راه سالم نگهداشتن دندان‌های کودکان‌تان، شروع کردن مراقبت دندان‌ی در ابتدای زندگی است .



بهترین راه سالم نگهداشتن دندان‌های کودکان‌تان، شروع کردن مراقبت دندان‌ی در ابتدای زندگی است .

رعایت این نکات به حفظ سلامت دندان‌های کودک‌تان کمک خواهد کرد:

- برای چک‌آپ‌های منظم به دندانپزشک مراجعه کنید. شش ماه پس از بیرون آمدن اولین دندان کودک او را برای ویزیت دندانپزشکی ببرید، اما این ویزیت نباید دیرتر از اولین سالگرد تولد کودک باشد. معاینه منظم دندان‌ها، پاک کردن دندان‌ها و درمان با فلوراید می‌تواند مشکلات دندان‌ها را پیش از آنکه بدتر شوند و نیاز به درمان جدی پیدا کنند، حل کنند.
- با پاک کردن دهان کودک چند روز بعد از تولد و تمیز کردن لثه‌ها با یک پارچه یا گاز پانسمان مرطوب پس از هر بار شیر خوردن، از پوسیدگی دندان او جلوگیری کنید. این کار به زوده شدن پلاک دندان‌ی کمک خواهد کرد.
- به کودک‌تان اجازه ندهید تا برای مدت بیش از حد طولانی از سینه‌تان شیر بخورد. اگر بگذارید کودک‌تان هنگامی که شیشه شیر، شیر خشک، آب قند یا آب میوه را در دهان دارد، چرت بزند یا بخوابد، دندان‌هایش دچار پوسیدگی می‌شود.
- از یک سالگی به بعد کودک‌تان را تشویق کنید که با فنجان مایعات را بنوشد.
- در کودک‌ان بزرگتر که به ورزش می‌کنند یا سوار روروک یا دوچرخه می‌شوند، استفاده از محافظ‌های دهانی در حین ورزش می‌تواند از آسیب‌های احتمالی به دندان‌ها جلوگیری کند. ممکن است دندانپزشک‌تان محافظ دندان‌ی برای کودک‌تان بسازد که از انواع آماده موجود در بازار بهتر در دهان او جا بگیرد.
- از اقداماتی که باید موارد اضطراری دندانپزشکی کودک انجام دهید، اطلاع حاصل کنید. اگر دندان کودک کنده شد، اگر ریشه دندان کثیف شده است، آن را با آب بشویید، اما به آن دست نزنید یا قطعات بافت اضافی را جدا نکنید. در صورت امکان، دندان را به آرامی درون حفره دندان‌ی جا بگذارید و آن را ننگه دارید. اگر این کار ممکن نیست، دندان را درون فنجان‌ی از شیر بگذارید و فوراً به دندانپزشک مراجعه کنید.