

مراقبت از دندان برای نوزادان و کودکان

مراقبت از دندان‌های کودک برای صحت و رشد کلی او مهم است و مراقبت از دندان‌های خوب قبل از رسیدن اولین دندان او شروع می‌شود. برداشتن مراحل سالم برای اجرای یک مراقبت روزانه از دندان با کودک تان می‌تواند به محافظت از صحت دندان کودک شما در آینده کمک کند.



از پوسیدگی دندان کودکان 5 راه برای جلوگیری	
غذا صحتی بخورید و آب حاوی فلوراید بنوشید	مراقب باشید، اشتراک گذاری نکنید کودک خود به اشتراک نگذارید یا پستانک را با گذاشتن آن در دهان خود «پاک» نکنید. شما می‌توانید میکروب‌های ایجاد کننده حفره را به کودک خود منتقل کنید
کریم دندان فلوراید استفاده کنید به محض اینکه دندان‌ها از لثه بیرون می‌آیند. وقتی کودکان می‌توانند خودشان دندان‌هایشان را مسواک بزنند، از آنها بخواهید مسواک بزنند ۲ دقیقه برای ۲ بار در روز	اولین ملاقات با داکتر دندان نه بعد تا یک سالگی
پوسیدگی را ببندید از داکتر دندان خود در مورد استفاده از سیلانت‌های دندانی برای سطوح جویدنی دندان‌ها سوال کنید.	

منابع:

1. Harris, N., Garcia-Godoy, F. & Nathe, C. (2009). دندان پزشکی پیشگیری اولیه (چاپ هفتم). نوجرسی: آموزش پیرسون.

2. انجمن دندان‌دکتر آمریکا. (2019). 10 نکته که باید در مورد دندان‌های نوزاد شما بدانید. برگرفته از: <https://www.mouthhealth.org/en/babies-and-kids/kids-10-tips-to-keep-your-baby's-teeth-healthy>

انجمن دندان پزشکی آمریکا. (2019). نوزادان و بچه‌ها. برگرفته از

<https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

4. اداره غذا و دارو (FDA) (2018). عدم استفاده از محصولات OTC بنزوکائین دندان درآوردن به دلیل خطر جدی محفوظ.

عدم فواید، اقدام می‌کند. دریافت شده

<https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-takes-action-against-use-otc-benzocaine-teething-products-due-serious-safety-risk-lack-benefit>

هدف مراقبت از دندان برای نوزادان/کودکان نوپا

- برای جلوگیری از درد ناشی از پوسیدگی در اوایل دوران کودکی.
- یک خوشایند، مقدمه ای غیر تهدید کننده برای مراقبت از دندان.
- برای ایجاد روزمره عادات خوب برس زدن و نخ دندان کشیدن.

پوسیدگی جوشک نوزاد

- پوسیدگی دندان‌های شیری ناشی از قرار گرفتن مداوم و طولانی مدت با شیر، شیر خشک، جوس، نوشابه‌ها یا دیگر مایعات شیرین در بوتل یا جوشک کودک.
- کودکان مبتلا به پوسیدگی جوشک معمولاً درست قبل از خواب یا خواب با این نوشیدنی‌ها تغذیه می‌شوند و فرصتی را برای رشد و تکثیر باکتری‌ها در اطراف دندان‌ها باقی می‌گذارند.
- پوسیدگی جوشک با پیشرفت فرایند پوسیدگی فعال، سفید به نظر می‌رسد و به قهوه ای تبدیل می‌شود.

چیزهایی که باید از آنها اجتناب کرد

- از بوسیدن لب‌های نوزاد خودداری کنید. انتقال باکتری‌های بد دهان که باعث ایجاد سوراخ می‌شوند، می‌تواند از والدین به نوزادان شان معرفی شود.
- از قرار دادن جوشک در دهان برای پاک کردن و بازگرداندن جوشک به نوزاد خودداری کنید. این نیز می‌تواند باکتری‌ها را به دهان نوزاد منتقل کند.
- از دادن شیر، جوس یا هر نوشیدنی دیگری پس از برس زدن به نوزاد یا وقتی خوابیدن یا خوابیدن به کودک خودداری کنید، این امر می‌تواند منجر به پوسیدگی جوشک نوزاد شود.
- از خوردن غذاهای چسبناک یا شیرین پرهیز کنید. این غذاها یا آب نبات‌های چسبنده می‌توانند باعث ایجاد حفره شوند. حفره‌های اولیه مانند لکه‌های سفید روی دندان به نظر می‌رسند و با ایجاد حفره به لکه‌های قهوه‌ای منتهی می‌شوند.



پوسیدگی بیشترفته | پوسیدگی در حد | پوسیدگی، اولیه

ایجاد شده است: ۰۴ فیروی 2020



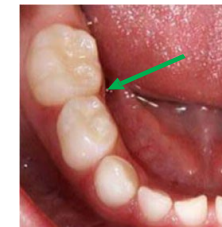
تکنیک نخ کشیدن دندان برای کودکان

وقتیکه دندان‌ها را لمس می‌کنند، خارج کردن غذا از بین آن‌ها ممکن است سخت باشد، به همین دلیل استفاده از نخ کشیدن دندان می‌تواند به همان اندازه برس زدن مهم باشد.

- همه دندان‌های شیری باید بین ۲ تا ۳ سالگی وجود داشته باشند. زمانیکه متوجه تماس دندان‌ها شدید، نخ دندان کشیدن را شروع کنید.



با استفاده از حرکت بالا و پایین، به آرامی نخ کشیدن دندان کشیدن بین دندان‌ها را راحت کنید. پس از عبور از نقطه تماس (محل تماس دندان‌ها) با بغل کردن دندان و نخ کشیدن به بالا و پایین تا زمانی که سطح تمیز شود، یک شکل C ایجاد کنید.



- فلش سبز رنگ زیر فاصله تنگ بین دندان‌های جوان را نشان می‌دهد. این منطقه ای است که می‌توان روزانه از نخ دندان استفاده کرد، زیرا مسواک زدن به تنهایی نمی‌تواند مواد غذایی گیر افتاده در بین دندان‌ها را از بین ببرد

- انتخاب نخ کشیدن برای بچه‌ها نیز می‌تواند عالی باشد!

ریختن	فوران	دندان‌های بالا
۶-۷ سال	معیارهای سنجش کیفیت زندگی. ۸-۱۲	دندان ثنایای مرکزی
۸-۷ سال	معیارهای سنجش کیفیت زندگی. ۹-۱۳	دندان ثنایای جانبی
۱۲-۱۰ سال	معیارهای سنجش کیفیت زندگی. ۱۶-۲۲	کانین (کاسپید)
۱۱-۹ سال	معیارهای سنجش کیفیت زندگی. ۱۳-۱۹	دندان مولر اول
۱۲-۱۰ سال	معیارهای سنجش کیفیت زندگی. ۲۵-۳۳	دندان مولر دوم
ریختن	فوران	دندان‌های پایین
۱۲-۱۰ سال	معیارهای سنجش کیفیت زندگی. ۲۳-۳۱	دندان مولر دوم
۱۱-۹ سال	معیارهای سنجش کیفیت زندگی. ۱۴-۱۸	دندان مولر اول
۱۲-۹ سال	معیارهای سنجش کیفیت زندگی. ۱۷-۲۳	کانین (کاسپید)
۸-۷ سال	معیارهای سنجش کیفیت زندگی. ۱۰-۱۶	دندان ثنایای جانبی
۶-۷ سال	معیارهای سنجش کیفیت زندگی. ۶-۱۰	دندان ثنایای مرکزی

تکنیک برس زدن برای کودکان

مقدار اندازه نخود

برای کودکان ۳ تا ۶

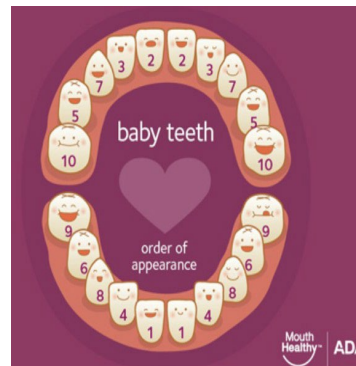


- وقتیکه اولین مجموعه دندان آسیاب کودک وارد میشود، استفاده از یک برس نرم مناسب سن کودک را شروع کنید.
- حداقل ۲ بار در روز و به مدت ۲ دقیقه دندان‌ها را برس بزنید.
- کودکان در کل ۲۰ دندان‌های شیری خواهند داشت.

- دندان‌های شیری برای جویدن، صحبت کردن و فاصله مناسب بین دندان‌های بزرگسال مهم هستند.
- وقتیکه برس زدن، برس را در زاویه ۴۵ درجه به سمت لثه‌ها قرار دهید و به آرامی به صورت دایره‌های کوچک برس بزنید یا به آرامی برس را داخل بافت لثه تکان دهید.
- همه سطوح دندان را برس بزنید. عمل برس زدن برای از بین بردن تجمع پلاک روی دندان‌ها مهم است.
- وقتیکه دندان‌ها شروع به لمس کردند، نخ دندان کشیدن را به صورت روزانه شروع کنید

قرار دادن کودک در آغوش شما می‌تواند مفید، سرگرم کننده و آموزشی باشد.

- به آنها بگویید چه کاری انجام می‌دهید و آنچه را که پیدا کردید به آنها نشان دهید.
- به آنها بگویید چه کاری انجام می‌دهید و آنچه را که پیدا کردید به آنها نشان دهید.
- این کار آنها را برای خوک دندانپزشکی آماده خواهد کرد.
- اجازه دادن به کودک در دست گرفتن تایمر در حین برس زدن باعث میشود که او احساس ارتباط بیشتری با این فعالیت کند.
- اجازه دهید در حین برس زدن، دسته را با شما بچسبانند. به این ترتیب آنها می‌توانند احساس حرکت را پیدا کنند.
- از آن‌ها بخواهید برای سرگرمی مسواک زدن روی حیوان عروسکی مورد علاقه‌شان را تمرین کنند.



مراقبت اولیه از دندان برای نوزاد

- مسئولیت صحت دهان و دندان روزانه کودک بر عهده والدین است. متخصصان توصیه می‌کنند در سال اول ویزیت دندان پزشکی انجام شود.
- سازمان غذا و دارو هشدار میدهد که از هیچ برند یا نام بنزوکائین یا محصولات ژنریک مانند: نوزاد اورجل، اورجل و خمیر اورابیس برای کودکان زیر ۲ سال استفاده **نکنید**.
- پس از تغذیه، برجستگی‌ها را با یک دستمال نرم پاک کنید، جایی که دندان‌ها بعداً ظاهر می‌شوند و باقی مانده غذا را از بین می‌برند. این یک روال تمیز کردن لثه را ایجاد می‌کند.



برس انگشتی

- وقتیکه دندان‌ها شروع به رویش می‌کنند، برداشتن پلاک روزانه ضروری است و می‌توان از یک برس انگشتی استفاده کرد.
- به طور یک اقدام احتیاطی، خمیر دندان حاوی فلوراید نباید برای کودکان زیر ۳ سال استفاده شود.
- در صورت تیکه قبل از خواب یک جوشک به کودک می‌دهید، مطمئن شوید که فقط آب است. شیر و دیگر نوشیدنی‌های شیرین اگر روی دندان باقی بمانند می‌تواند باعث پوسیدگی شوند.

دندان‌های شیری کدام زمان بیرون می‌آیند؟

وقتیکه دندان‌های شیری از طریق لثه‌ها دندان فشار می‌آورند، نوزادان ممکن است لثه‌های دندان‌شان دردناک یا متورم شوند. مالیدن لثه‌های دندان آنها با یک حوله کوچک، تمیز و خنک می‌تواند آرامش‌بخش باشد. آکادمی دندانپزشکی اطفال آمریکا به کودکان توصیه می‌کند تا اول سالگی به دندانپزشک مراجعه کنند

تولد یا ۶ ماه بعد
اولین دندان آنها در آمده است
چه دندان‌هایی وجود دارد و
چه زمانی؟