



British Society of
Paediatric Dentistry

رهنمود عملی دندان های اطفال

www.bspd.co.uk

Dari

مراقبت از دندان های طفل، یکی از مسئولیت های مهم شما بعنوان والد است. جامعه داکتران دندان اطفال بریتانیا (British Society of Paediatric Dentistry (BSPD))، سازمان اختصاصی صحت دهان و دندان اطفال در انگلستان، توصیه ها و معلومات اساسی مورد ضرورت شما در حصه صحت دهان و دندان را در یک جزوه مختصر جمع آوری کرده است. امیدواریم بتوانیم به شما کمک کنیم تا بهترین شروع را برای دستیابی طفل خود به دندان های سالم در دوران زندگی داشته باشید.

فهرست مطالب

مراقبت از دندان های طفل شما

- 3 دندان های شیری
برآمدن دندان
 - 4 زمان شروع به پاکیزه کردن دندان های طفل
زمان اولین مراجعه به داکتر دندان
 - 5 چوشک و پوشیدن انگشت شست
چرا فلوراید توصیه شده است؟
 - 6 غذاها و نوشیدنی های ابتدایی
غذا و نوشیدنی برای اطفال نوپا
 - 7 آنچه نباید انجام داد
- رشد کردن: مراقبت از دندان های اطفال (6 ساله و کلانتر)
- 8 دندان های دائمی
غذا و نوشیدنی
- گذار به کلانسالی
- 9 مسئولیت پذیری حفظ صحت دهان و دندان
 - 10 نکات کلیدی



دندان های شیری

(دندان های اولیه یا دندان های طفلی)

طفل شما 20 دندان شیری خواهد داشت که از سن 6 ماهگی میبرایند، اما این زمان میتواند بسیار متفاوت باشد. بعضی اوقات دندان ها در زمان ولادت (دندان ولادی) یا کمی بعد از تولد (نوزادی) وجود دارند. این موارد در کمتر از 1% از اطفال دیده میشود و نباید باعث نگرانی شود. شما باید برای ارجاع به متخصص اطفال درخواست دهید تا در صورت ضرورت به تداوی، شما را راهنمایی کند.

دندان های شیری نقش مهمی را ایفا میکنند چراکه باید جای لازم برای برآمدن دندان ثانویه را حفظ کنند. از آنجایی که مینای دندان نازک است، دندان های شیری در صورت مواجهه بیش از حد با شکر و نوشیدنی های تیزابی، بیشتر در معرض پوسیدگی و خوردگی هستند.

برآمدن دندان

معمولاً در ابتدا دندان های پایین پیش روی اطفال میبرایند و بعد از آن دندان های بالای پیش رو. برای بعضی از اطفال برآمدن دندان یک پروسه ساده است، بعضی دیگر ممکن است ناراحتی هایی را تجربه کرده و در طول شب بیقرار و بیدار باشند. نشانه های ناراحتی میتوانند به شکل جویدن انگشت ها و سامان بازی ها و افزایش افرازات از دهان باشند. بسیاری از والدین برآمدن دندان را با امراض جزئی اشتباه میگیرند. اگر طفل شما دچار ناراحتی قابل توجهی است، همیشه بهتر است به دنبال مشاوره طبی باشید تا از نبود امراضی مانند عفونت گوش اطمینان حاصل کنید.

هیچ شواهد مناسبی برای کمک به ما، در حصة مدیریت برآمدن دندان وجود ندارد، اما دادن حلقه های پلاستیکی سرد شده (نه یخ زده) به اطفال و تسلی دادن بسیار، به والدین کمک کرده است. وقتی طفل به سن سه سالگی رسید، باید 20 دندان شیری داشته باشد، هرچند که ممکن است چند ماه تفاوت وجود داشته باشد.



زمان شروع به پاکیزه کردن دندان های طفل

به محض اینکه دندان های طفل شما شروع به رشد کرد، آنها را با برس زدن آشنا کنید. از یک برس نرم برای پاک کردن دندان ها استفاده کنید تا طفل شما به آن عادت کند. دندان های طفل خود را به قسم یک عادت روزانه صبح و شب برس بزنید و از یک لایه نازک کریم دندان دارای فلوراید (با حداقل 1000ppm فلوراید) الی سن سه سالگی استفاده کنید.

بعد از این زمان میتوانید به مقدار یک نخود کوچک، از کریم دندان استفاده کنید. وقتی طفل شما کلانتر شد میتوانید آنها را تشویق کنید که خودشان برس بزنند اما باید الی سن 7 سالگی بالای این کار نظارت کنید. توصیه میشود کریم دندان را دور از دسترس اطفال خورد سال نگاه دارید. یک برس معمولی که به قسم صحیح استفاده شود میتواند به اندازه یک برس برقی موثریت داشته باشد. آخرین چیزی که دندان طفل شما را قبل از رفتن به بستر خواب لمس میکند باید کریم دندان حاوی فلوراید باشد.

زمان اولین مراجعه به داکتر دندان

به محض اینکه اولین دندان های طفل شما بیرون برآمد و مطمئنا در یک سالگی، آنها را به داکتر دندان ببرید تا با این تجربه آشنا شوند. اولین مراجعه آنها میتواند به همراه شما یا یکی از اعضای خانواده در یک وقت ملاقات نورمال باشد. اگر برای رفتن به داکتر دندان نگران هستید، میتوانید از شریک زندگی یا پدرکلان/مادرکلان بخواهید که شما را همراهی کند. مهم است که مفکوره مثبتی درباره ملاقات پیش روی خود داشته باشید تا طفل شما بدون دلیل مضطرب نشود.

اگر در اولین مراجعه به داکتر دندان طفل شما نخواست دهان خود را باز کند نگران نباشید. نکته مهم این است که زمانی که شما از تیم داکتر دندان در مورد نحوه مراقبت از دندان های طفل خود مشورت میگیرید، طفل شما به بودن در معاینه خانه داکتر دندان عادت کند. طفل شما باید به شکل منظم به داکتر دندان برود. الی سن 18 سالگی، فاصله بین زمان ملاقات ها نباید بیشتر از 12 ماه باشد.





چوشک و چوشیدن انگشت شست

چوشیدن یک عکس العمل طبیعی طفل است و یک چوشک میتواند به آرام شدن طفل ناراحت، کمک کند. بعضی از اطفال به صورت اتوماتیک انگشت شست یا انگشت دیگر خود را برای آرام شدن میچوشند. این کاملاً طبیعی است. با اینحال، شما نباید هیچوقت یک چوشک حاوی نوشیدنی یا یک چیز شیرین را به طفل بدهید و ما توصیه میکنیم در طولانی مدت که دندان های دائمی بیرون میبرایند، چوشک و چوشیدن انگشت شست متوقف شود. در صورت ضرورت به مشاوره برای مدیریت این مسئله با تیم داکتر دندان خود صحبت کنید.

چرا فلوراید توصیه شده است؟

با گذشت زمان، ما بیشتر متوجه کارکرد مهم فلوراید در تحکیم مینای دندان شده ایم. فلوراید به شکل طبیعی در بعضی منابع آبی وجود دارد، اما در بعضی دیگر از ساحات کشور برای جلوگیری از پوسیدگی دندان به آب اضافه میشود. تحقیقات نشان داده است که اساساً پوسیدگی دندان کمتری در میان اطفالی وجود دارد که در مناطقی زندگی میکنند که فلوراید به آب اضافه میشود.

همچنین فلوراید در کریم دندان و دیگر محصولات صحت دهان وجود دارد. در زمان برس زدن با کریم دندان حاوی فلوراید لطفاً دهان طفل خود را آب نکشید چراکه فلوراید را شسته و اثر محافظتی آن را از بین میبرد. شعار ما «ثف کن - آب نکش» است! وارنیش فلوراید نیز یک طریقه موثر برای محافظت از دندان های طفل شما است و باید در این مورد با تیم طب دندان خود مشورت کنید.

کریم دندان های حاوی حداقل 1000ppm (بخش در میلیون) فلوراید بعد از رشد اولین دندان توصیه میشود. زمانی که طفل شما سه ساله شد کریم دندان های حاوی 1000ppm الی 1500ppm را میتوانید استفاده کنید. اگر شک دارید که کدام کریم دندان برای طفل شما بهتر است، با تیم داکتر دندان خود مشورت کنید.



غذاها و نوشیدنی های ابتدایی

هفته های ابتدایی زندگی طفل شما صرفا با خوردن شیر از سینه مادر یا کوكور بعنوان تنها غذا سپری میشود. شیر مادر یا شیر خشک تمام نیازمندی های غذایی طفل شما را در 6 ماه اول زندگی پوره میکند. در حدود سن 6 ماهگی میتوانید طفل خود را تشویق کنید که از یک فنجان سر باز بنوشد به قسمیکه استفاده از کوكور الی بعد از یک سالگی کنار گذاشته شود.

غذا و نوشیدنی برای اطفال نوپا

کوشش کنید دادن غذا و نوشیدنی را در زمانهای وعده های غذایی حفظ کنید و از یک ساعت قبل از خواب چیزی بجز آب به او ندهید. غذاها و نوشیدنی های حاوی شکر بشمول چیزهایی که گفته میشود صحتمند هستند را محدود کنید مثل میوه خشک که چسبنده است و به دندان ها میچسبد و در صورت استفاده مکرر در بین وعده های غذایی میتواند به دندان صدمه بزند.

از سن 6 ماهگی باید به شکل منظم آب در دسترس طفل خود قرار دهید. در صورتی که دندان های طفل در بین وعده های غذایی با غذا و نوشیدنی بجز آب تماس نداشته باشند احتمال خرابی کمتری دارند.



آنچه نباید انجام داد

هرگز نوزاد یا طفل نوپای خود را با کوکور یا فنجان در دهان، برای یک مدت طولانی رها نکنید، مانند زمانی که به بستر خواب میروند، و هرگز کوکور یا چوشک را در نوشیدنی های شیرین یا میوه ای نزنید. لطفا چیزی بجز شیر در کوکور طفل خود نریزید یا چیزی مانند شکر یا عسل به شیر او اضافه نکنید چراکه میتوانند برای دندان های او بسیار مضر باشند. همچنین توصیه میشود که والدین چوشک یا کوکور طفل خود را با گذاشتن در دهان خود "پاکیزه" نکنند. ممکن است مکروب هایی به طفل خود منتقل کنید که در غیر اینصورت در دهان او وجود نمیداشتند.

پنج نکته طلایی برای برس زدن:

شما باید دندان های نوزاد و طفل خورده سال خود را تا زمانی که خودش قادر به این کار باشند، برس بزنید. برس زدن همه اطفال باید الی سن 7 سالگی تحت نظارت باشد.

2

1 به محض اینکه دندان های طفل شما شروع به رشد کرد، آنها را با برس زدن آشنا کنید.

1



بعد از آن میتوانید این مقدار را به اندازه یک نخود افزایش بدهید.



3 از یک سطح نازک کریم دندان حاوی فلوراید در بالای برس طفل خود الی سن سه سالگی استفاده کنید...

3

5 وقتی برس زدن تمام شد طفل شما باید کریم دندان را تُف کند اما نباید دهان را آب بکشد تا اینکه فلوراید تا جایی که امکان دارد موثریت سودمند خود را بالای دندان داشته باشد.

5

4 برس زدن باید حداقل دو مرتبه در روز به مدت 2 دقیقه انجام شود و آخرین کار قبل از رفتن به بستر خواب باشد - آخرین چیزی که دندان طفل شما را قبل از رفتن به بستر خواب لمس میکند باید کریم دندان حاوی فلوراید باشد.

4



دندان های دائمی

(دندان های ثانویه یا کلانسانی)

دندان های دائمی اطفال از سن 6 سالگی شروع به برآمدن میکنند و اکثر دندان های دائمی طفل شما باید الی سن 14-12 سالگی برآمده باشند. حالت استثناء دندان های عقل هستند که در سن 17-21 سالگی شروع به برآمدن میکنند. کلانسالان معمولاً 32 دندان دارند، بشمول دندان های عقل، در صورت وجود.

غذا و نوشیدنی

با کلان شدن طفل شما، کنترل آنچیزی را که میخورد و مینوشد برای شما سخت تر خواهد شد اما امید است که به تغذیه صحیح عادت کرده باشد. توصیه میکنیم آنها را تشویق کنید تا مصرف غذا و نوشیدنی های شیرین شده را به وعده های غذایی محدود کنند و به یاد داشته باشند که بعضی از محصولات که بعنوان مواد "صحتی" تبلیغ می شوند بشمول نوشیدنی های ورزشی، حاوی مقادیر زیادی شکر هستند.



مسئولیت پذیری

با کلان شدن طفل شما، مهم است که آنها مسئولیت صحت دهان و دندان خود را بر عهده بگیرند چراکه شما همیشه برای نظارت بر انتخاب های آنها حاضر نخواهید بود. با تربیت اطفال و حمایت از آنها در داشتن انتخاب های صحیح، میتوانید اطمینان بیشتری در مورد حفظ صحت دهان و دندان توسط خود آنها داشته باشید.

زمانیکه هر دوی شما اطمینان داشتید، میتوانید او را تشویق کنید که به تنهایی به داخل اتاق داکتر دندان برود، اگر چه شما نیز باید در آنجا حضور داشته باشید تا در صورت ضرورت داکتر دندان تصمیمات در مورد تداوی را با شما شریک بسازد.

حفظ صحت دهان و دندان

اگر طفل شما ورزش های تماسی انجام میدهد، مطمئن شوید که از یک محافظ دهان تخصصی استفاده کند تا محافظت در برابر ضربه به دندان ها را به حداکثر برساند. به عدم استفاده از نوشیدنی های ورزشی توصیه کنید چرا که حاوی مقادیر زیادی شکر بوده و تیزابی هستند. این یعنی میتوانند باعث پوسیدگی دندان و فرسایش تیزابی دندان شوند که اندازه و قدرت آنها را کاهش میدهد.

از اوایل نوجوانی، میتوانید از تیم داکتر دندان خود بخواهید که به طفل شما نشان بدهند چی قسم بین دندان های خود را پاکیزه کنند.



10

رهنمود عملی دندان های اطفال

نکات کلیدی:

- به محض اینکه اولین دندان های طفل شما بیرون برآمد و مطمئناً قبل از تولد یک سالگی، آنها را به داکتر دندان ببرید.
- وقتی طفل شما به قدری کلان شد که چیزی بغیر از شیر بنوشد بهترین نوشیدنی آب است.
- بعد از یک سالگی، یک ساعت طلایی قبل از خواب را معرفی کنید که در آن طفل شما بغیر از آب هیچ چیز دیگری نخورد و نیشامد. دندان های آنها باید قبل از رفتن به بستر خواب برس شود تا آخرین چیزی که در دهان میماند کریم دندان حاوی فلوراید باشد.
- هر زمانی که ممکن بود، از دواهای بدون شکر برای طفل خود استفاده کنید.
- طفل خود را تشویق کنید تا هر روز دو مرتبه دندان های خود را با کریم دندان حاوی فلوراید برس بزند.
- طفل شما باید به شکل منظم به داکتر دندان برود. الی سن 18 سالگی، زمان بین وقت ملاقات ها نباید بیشتر از 12 ماه باشد.
- به احتمال زیاد اکثر نیازمندی های مراقبت دندان طفل شما در معاینه خانه داکتر دندان عمومی برطرف میشود. با این حال، در صورت نگرانی باید از داکتر دندان خود بخواهید شما را به متخصص دندان اطفال ارجاع بدهد. در صورت نگرانی داشتن در مورد دندان های طفل خود، مشورت با دیگران میتواند مفید باشد.



جهت کسب معلومات بیشتر لطفا به
وبسایت ما مراجعه کنید:

www.bspd.co.uk

ما را دنبال کنید:
@bspduk



برای سوالات عمومی به تماس
شویید با:

020 7869 6540



جامعه داکتران دندان اطفال بریتانیا
(British Society of Paediatric
Dentistry (BSPD))

در بخش جراحی دندان کالج سلطنتی جراحان
35 - 43 Lincoln's Inn Fields
London, WC2A 3PE