



British Society of
Paediatric Dentistry

راهنمای عملی دندان‌های کودکان

www.bspd.co.uk

Persian

مراقبت از دندان‌های کودکان یکی از مسئولیت‌های مهم فرزندپروری است. جامعه دندان پزشکی کودکان بریتانیا (British Society of Paediatric Dentistry (BSPD))، سازمان متولی سلامت دهان و دندان کودکان در انگلستان، توصیه‌ها و اطلاعات اساسی مورد نیاز شما در مورد سلامت دهان و دندان را در یک جزوه مختصر گردآوری کرده است. امیدواریم بتوانیم به شما کمک کنیم بهترین شروع را برای دستیابی کودکان به دندان‌های سالم در طول زندگی داشته باشید.

فهرست مطالب

مراقبت از دندان‌های کودک خود

- 3 دندان‌های شیری
درآوردن دندان
 - 4 زمان شروع به تمیز کردن دندان‌های کودک
زمان اولین مراجعه به دندانپزشکی
 - 5 پستانک و مکیدن شست
چرا فلوراید توصیه شده است؟
 - 6 غذاها و نوشیدنی‌های ابتدایی
غذا و نوشیدنی برای کودکان نوپا
 - 7 آنچه نباید انجام داد
- رشد کردن: مراقبت از دندان‌های کودکان (6 سال به بالا)

- 8 دندان‌های دائمی
غذا و نوشیدنی

گذار به بزرگسالی

- 9 مسئولیت‌پذیری حفظ
سلامت دهان و دندان

- 10 نکات کلیدی



دندان‌های شیری

(همچنین تحت عنوان دندان‌های کودک، دندان‌های اولیه یا دندان‌های شیری)

کودک شما 20 دندان شیری خواهد داشت که از 6 ماهگی بیرون می‌آیند، اما این زمان می‌تواند بسیار متفاوت باشد. گاهی دندان‌ها هنگام تولد (دندان زایشی) یا کمی پس از تولد (نوزادی) وجود دارند. این موارد در کمتر از 1% از کودکان دیده می‌شود و نباید موجب نگرانی شود. شما باید درخواست ارجاع به متخصص اطفال کنید تا در صورت نیاز به درمان شما را راهنمایی کند. دندان‌های شیری نقش مهمی را ایفا می‌کنند زیرا باید جای لازم برای ورود دندان دوم را نگه دارند. از آنجایی که مینا نازک است، دندان‌های شیری در صورت مواجهه بیش از حد با شکر و نوشیدنی‌های اسیدی بیشتر در معرض پوسیدگی و خوردگی هستند.

درآوردن دندان

معمولاً اول دندان‌های پایین جلویی کودکان بیرون می‌آیند و سپس دندان‌های بالای جلویی. برای برخی کودکان دندان درآوردن یک فرآیند ساده است، برخی دیگر ممکن است ناراحتی‌هایی را تجربه کرده و در طول شب بی‌قرار و بیدار باشند. نشانه‌های ناراحتی می‌توانند به شکل جویدن انگشتان و اسباب‌بازی‌ها و افزایش آبریزش از دهان باشند. بسیاری از والدین درآوردن دندان را با بیماری‌های جزئی اشتباه می‌گیرند. اگر کودک شما دچار ناراحتی قابل توجهی است، همیشه بهتر است ابتدا به دنبال مشاوره پزشکی باشید تا از نبود بیماری مانند عفونت گوش مطمئن شوید. هیچ شواهد مناسبی برای کمک به ما در مدیریت دندان درآوردن وجود ندارد، اما دادن دندان‌گیرهای سرد شده (نه یخ زده) به کودکان و تسلی دادن به بسیاری از والدین کمک کرده است. وقتی کودک به سن سه سالگی رسید، باید 20 دندان شیری داشته باشد، گرچه ممکن است چند ماه تفاوت وجود داشته باشد.



زمان شروع به تمیز کردن دندان‌های کودک

به محض اینکه دندان‌های کودکتان شروع به رشد کرد، آنها را با مسواک زدن آشنا کنید. از یک مسواک نرم برای تمیز کردن دندان‌ها استفاده کنید تا کودکتان به آن عادت کند. دندان‌های کودکتان را به صورت یک روال روزانه صبح و شب مسواک بزنید و از یک لایه نازک خمیر دندان دارای فلوراید (با حداقل 1000ppm فلوراید) تا سن سه سالگی استفاده کنید. بعد از این زمان می‌توانید به مقدار یک نخود کوچک خمیر دندان استفاده کنید. وقتی کودکتان بزرگتر شد می‌توانید آنها را تشویق کنید خودشان مسواک بزنند اما باید تا سن 7 سالگی بر این کار نظارت کنید. توصیه می‌شود خمیر دندان را دور از دسترس کودکان کم سن نگه دارید. یک مسواک دستی که به درستی استفاده شود می‌تواند به اندازه یک مسواک برقی کارا باشد. آخرین چیزی که دندان کودک شما را قبل از رفتن به رختخواب لمس می‌کند باید خمیر دندان حاوی فلوراید باشد.

زمان اولین مراجعه به دندانپزشکی

به محض اینکه اولین دندان‌های کودکتان بیرون آمد و مطمئناً در یک سالگی، آنها را به دندان پزشکی ببرید تا با این تجربه آشنا شوند. اولین مراجعه آنها می‌تواند همراه شما یا یکی از اعضای خانواده در یک وقت ملاقات طبق روال باشد. اگر برای رفتن به دندان پزشک نگران هستید، می‌توانید از شریک زندگی یا پدربزرگ/مادربزرگ بخواهید که شما را همراهی کند. مهم است که نگرش مثبتی در مورد ملاقات پیش روی خود داشته باشید تا کودکتان بی جهت مضطرب نشود. اگر در اولین مراجعه به دندان پزشک کودکتان نخواست دهانش را باز کند نگران نباشید. نکته مهم این است که زمانی که شما از تیم دندانپزشکی در مورد نحوه مراقبت از دندان‌های کودک خود مشورت می‌گیرید، کودکتان به بودن در مطب دندانپزشکی عادت کند. کودکتان باید به صورت مرتب به دندانپزشکی برود. تا 18 سالگی، زمان بین وقت ملاقات‌ها نباید بیشتر از 12 ماه باشد.





پستانک و مکیدن شست

مکیدن یک واکنش طبیعی در کودک است و یک پستانک می‌تواند به آرام شدن یک کودک ناراحت کمک کند.

برخی کودکان به صورت خودکار شست یا انگشت خود را برای آرام شدن می‌مکنند. این کاملاً طبیعی است.

با این حال، شما نباید هیچ وقت یک پستانک حاوی نوشیدنی یا چیزی شیرین را به کودک بدهید و ما توصیه می‌کنیم در طولانی مدت که دندان‌های دائمی بیرون می‌آیند، پستانک و مکیدن شست کنار گذاشته شوند.

در صورت نیاز به مشاوره برای مدیریت این امر با تیم دندانپزشکی خود صحبت کنید.

چرا فلوراید توصیه شده است؟

در طول زمان، ما بیشتر به نقش مهم فلوراید در تحکیم مینای دندان پی برده‌ایم.

فلوراید به طور طبیعی در برخی منابع آب وجود دارد، اما در برخی دیگر از بخش‌های کشور برای جلوگیری از پوسیدگی دندان به آب اضافه می‌شود.

تحقیقات نشان داده است که اساساً پوسیدگی دندان کمتری در میان کودکانی وجود دارد که در مناطقی زندگی می‌کنند که فلوراید به آب اضافه می‌شود.

فلوراید در خمیر دندان و دیگر محصولات بهداشت دهان نیز وجود دارد. هنگام مسواک زدن با خمیر دندان حاوی فلوراید لطفاً دهان کودک خود را آبکشی نکنید زیرا فلوراید را شسته و اثر محافظتی آن را از بین می‌برد.

شعار ما «تف کن - آب نکش» است!

وارنیش فلوراید نیز راه موثری برای محافظت از دندان‌های کودک شما است و باید در این مورد با تیم پزشکی خود مشورت کنید.

خمیر دندان‌های حاوی حداقل 1000ppm (بخش در میلیون) فلوراید پس از رشد اولین دندان توصیه می‌شود.

زمانی که کودکان سه ساله شد خمیر دندان‌های حاوی 1000ppm تا 1500ppm را می‌توانید استفاده کنید.

اگر شک دارید که کدام خمیر دندان برای کودکان بهتر است، با تیم دندانپزشکی خود مشورت کنید.



غذاها و نوشیدنی‌های ابتدایی

هفته‌های ابتدایی زندگی کودکان صرفاً با خوردن شیر از سینه یا بطری به عنوان تنها غذا سپری می‌شود. شیر مادر یا شیر خشک همه نیازهای تغذیه‌ای کودکان را در 6 ماه اول زندگی تامین می‌کند. در حدود سن 6 ماهگی می‌توانید کودکان را تشویق کنید از یک فنجان سر باز بنوشد به طوری که استفاده از بطری تا قبل از تولد یک سالگی کنار گذاشته شود.

غذا و نوشیدنی برای کودکان نوپا

سعی کنید دادن غذا و نوشیدنی را به زمان وعده‌های غذایی محدود کنید و از یک ساعت قبل از خواب چیزی به جز آب به او ندهید. غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شکر از جمله چیزهایی که گفته می‌شود سالم هستند را محدود کنید از جمله میوه خشک، که چسبنده است و به دندان‌ها می‌چسبد و در صورت استفاده مکرر بین وعده‌های غذایی می‌تواند به دندان آسیب بزند. از سن 6 ماهگی باید به صورت منظم آب در اختیار فرزندتان قرار دهید. در صورتی که دندان‌های فرزندتان بین وعده‌های غذایی، به جز آب، با غذا و نوشیدنی برخوردی نداشته باشند احتمال خرابی کمتری دارند.



آنچه نباید انجام داد

هرگز نوزاد یا کودک نوپای خود را با بطری یا فنجان در دهان برای مدت طولانی رها نکنید، مانند زمانی که به رختخواب می‌روند، و هرگز بطری یا پستانک را در نوشیدنی‌های شیرین یا میوه‌ای نزنید. لطفا چیزی جز شیر در بطری کودک خود نریزید یا چیزی مانند شکر یا عسل به شیر او اضافه نکنید زیرا می‌تواند برای دندان‌هایش بسیار مضر باشند. همچنین توصیه می‌شود که والدین بطری یا پستانک کودک خود را با گذاشتن در دهان خود «تمیز» نکنند. ممکن است باکتری‌هایی به کودک خود منتقل کنید که در غیر این صورت در دهان او وجود نخواهند داشت.

پنج نکته طلایی برای مسواک زدن:

1 به محض اینکه دندان‌های کودکتان شروع به رشد کرد، آنها را با مسواک زدن آشنا کنید.

2 شما باید دندان‌های نوزاد و نونهال خود را تا زمانی که خود قادر به این کار نباشند مسواک بزنید. مسواک زدن همه کودکان باید تا سن 7 سالگی تحت نظارت باشد.

3 از یک لایه نازک خمیر دندان دارای فلوراید تا سن 3 سالگی روی مسواک کودک خود استفاده کنید...

آنگاه می‌توانید مقدار را به اندازه یک نخود افزایش دهید.

4 مسواک زدن باید حداقل دو بار در روز به مدت 2 دقیقه انجام شود و آخرین کار قبل از رفتن به رختخواب باشد - آخرین چیزی که دندان کودک شما را قبل از رفتن به رختخواب لمس می‌کند باید خمیر دندان حاوی فلوراید باشد

5 وقتی مسواک زدن تمام شد کودکتان باید خمیر دندان را تف کند اما نباید دهان را آب کشید تا فلوراید تا جایی که امکان دارد اثرات مفید خود را بر دندان بگذارد.



دندان‌های دائمی (دندان‌های ثانویه یا بزرگسالی)

دندان‌های دائمی کودکان از سن 6 سالگی شروع به بیرون آمدن می‌کنند و اکثر دندان‌های دائمی کودکان باید تا سن 12-14 سالگی بیرون آمده باشند.

مورد استثنا دندان‌های عقل هستند که در سن 17-21 سالگی شروع به بیرون آمدن می‌کنند.

بزرگسالان معمولاً 32 دندان دارند، شامل دندان‌های عقل، در صورت وجود.

غذا و نوشیدنی

با بزرگ شدن کودکان کنترل آنچه که می‌خورند و می‌نوشند برای شما سخت‌تر خواهد شد اما امید است که به تغذیه سالم عادت کرده باشد.

توصیه می‌کنیم آنها را تشویق کنید تا مصرف غذا و نوشیدنی‌های شیرین شده را به وعده‌های غذایی محدود کنند و به یاد داشته باشند که برخی محصولات که برچسب «سالم» دارند شامل نوشیدنی‌های ورزشی، حاوی مقادیر بالایی شکر هستند.



مسئولیت‌پذیری

با بزرگ شدن فرزندان، مهم است که مسئولیت سلامت دهان و دندان خود را بر عهده بگیرند زیرا شما همیشه برای نظارت بر انتخاب‌های آنها حضور نخواهید داشت.

با تربیت فرزندان و حمایت از آنها در داشتن انتخاب‌های سالم، می‌توانید اطمینان بیشتری در مورد حفظ سلامت دهان و دندان توسط آنها داشته باشید.

وقتی هر دوی شما اطمینان داشتید، می‌توانید او را تشویق کنید که به تنهایی به داخل اتاق دندان پزشکی برود، اگر چه شما نیز باید آنجا حضور داشته باشید تا در صورت لزوم دندان پزشکی تصمیمات در مورد درمان را با شما در میان بگذارد.

حفظ سلامت دهان و دندان

اگر فرزندان ورزش‌های تماسی انجام می‌دهد، مطمئن شوید که از یک محافظ دهان تخصصی استفاده کند تا محافظت در برابر ضربه به دندان‌ها را به حداکثر برساند.

به عدم استفاده از نوشیدنی‌های ورزشی توصیه کنید زیرا حاوی مقادیر بالایی شکر بوده و اسیدی هستند.

این یعنی می‌توانند باعث پوسیدگی دندان و فرسایش اسیدی دندان شوند که اندازه و قدرت آنها را کاهش می‌دهد.

از اوایل نوجوانی، می‌توانید از تیم دندانپزشکی خود بخواهید که به فرزندان نشان دهند چگونه بین دندان‌هایش را تمیز کند.



نکات کلیدی:

- به محض اینکه اولین دندان‌های کودکتان بیرون آمد و مطمئناً قبل از تولد یک سالگی آنها را به دندان پزشکی ببرید.
- وقتی کودکتان آنقدر بزرگ شد که چیزی به جز شیر بنوشد بهترین نوشیدنی آب است.
- پس از یک سالگی، یک ساعت طلایی قبل از خواب را معرفی کنید که در آن کودکتان به جز آب هیچ چیز دیگری نخورد و نیشامد. دندان‌های آنها باید قبل از رفتن به رختخواب مسواک شود تا آخرین چیزی که در دهان می ماند خمیر دندان حاوی فلوراید باشد.
- هرگاه ممکن بود، از داروهای فاقد شکر برای کودک خود استفاده کنید.
- کودکتان را تشویق کنید روزی دو بار دندان‌هایش را با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزند.
- کودکتان باید به صورت مرتب به دندانپزشکی برود. تا 18 سالگی، زمان بین وقت ملاقات‌ها نباید بیشتر از 12 ماه باشد.
- معمولاً اکثر نیازهای مراقبت دندان کودکتان در مطب دندانپزشکی عمومی برطرف می‌شود. با این حال، در صورت نگرانی باید از دندان پزشک خود بخواهید شما را به متخصص دندان اطفال ارجاع دهد. مشورت با دیگران در صورت نگرانی در مورد دندان‌های کودکتان می‌تواند مفید باشد.



لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر
از وبسایت ما دیدن فرمایید :

www.bspdpd.co.uk



برای پرسش‌های عمومی تماس بگیرید:
020 7869 6540

جامعه دندان پزشکی کودکان بریتانیا (British Society of
Paediatric Dentistry (BSPD))

ما را دنبال کنید: @bspduk



در بخش جراحی دندان
کالج سلطنتی جراحان

35 –43 Lincoln's Inn Fields
London, WC2A 3PE