

مراقبت از دندان های کودک

هیچ وقت برای مراقبت خوب از دندان ها زود نیست. با مراقبت های بهداشتی دهان و دندان، کودک شما می تواند بدون کرم خوردگی دندان بزرگ شود. با مراقبت از لثه ها و دندان های کودک خود شروع کنید. درحالیکه کودکان رشد می کنند، بهترین مراقبت از دندان را به کودک خود آموزش دهید. فراموش نکنید که دندان ها و لثه های سالم نیاز به مراجعه منظم به دندانپزشک دارد.

مسواک زدن

غذا و باکتری ها ماده چسبنده ای به نام پلاک روی دندان ها تشکیل می دهند. باکتری های موجود در پلاک، اسیدی می سازند که پوشش سخت دندان (مینای دندان) را از بین می برد. مینای دندان با ظاهر شدن سوراخ های ریز دچار خلل و فرج می شود و به باکتری ها اجازه ورود می دهد. این باعث پوسیدگی دندان می شود. مسواک زدن از ایجاد پلاک جلوگیری می کند. تمیز کردن لثه های کودک را چند روز پس از تولد شروع کنید. در ابتدا از آب و یک تکه گاز نخی استفاده کنید. هنگامی که دندان ها در می آیند، از یک مسواک کوچک و مقدار کمی خمیر دندان فلوراید به اندازه دانه غلات یا برنج استفاده کنید. فقط مقدار کمی استفاده کنید زیرا کودکان تمایل دارند آن را ببلعند. در این مرحله می توان از خمیر دندان آموزشی (غیر فلوراید) نیز استفاده کرد. برای مشاوره در مورد استفاده از مکمل فلوراید، مانند قطره یا قرص، با دندانپزشک یا ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید. وقتی فرزند شما به اندازه کافی بزرگ شد که خودش مسواک بزند، مراقب باشید تا مطمئن شوید که مسواک زدن بدرستی انجام می شود.



نخ کشیدن دندان

نخ دندان کشیدن، باکتری ها و پلاک ها را از بین دندان ها و زیر لثه ها پاک می کند. روزانه دندان های کودک خود را نخ دندان بکشید. وقتی کودک به اندازه کافی بزرگ شد، یک نگهدارنده نخ دندان می تواند به او کمک کند تا نخ دندان بکشد.

فلوراید

فلوراید مینای دندان را قوی تر می کند. این به جلوگیری از پوسیدگی کمک می کند. دریابید که آیا آبی که استفاده می کنید دارای فلوراید است یا خیر. اگر نه، از دندانپزشک خود بپرسید که آیا باید به کودکان مکمل فلوراید داده شود. دندانپزشک شما همچنین ممکن است در معاینات منظم به دندان های دائمی فرزندتان فلوراید بمالد.

سیلانت ها

سیلانت ها روشی ایمن، بدون درد و کم هزینه برای کمک به محافظت از دندان های عقبی کودک شما در برابر پوسیدگی هستند. یک پوشش پلاستیکی نازک به سطوح جویده دندان های آسیاب و آسیاب کوچک چسبانده می شود. سیلانت یک پوشش سخت تشکیل می دهد که از ورود غذا و باکتری به شیارهای کوچک روی سطح دندان جلوگیری می کند.

زمان تماس با دندانپزشک

به موارد زیر توجه داشته باشید:

- **پوسیدگی دندان.** هرگز اجازه ندهید کودکان با یک بطری بخوابد. مایعات بطری (حتی شیر) که در دهان می نشینند می توانند به سرعت باعث پوسیدگی دندان شوند. اجازه ندهید فرزندتان بنوشد یا میان وعده بخورد، مگر اینکه بعد از آن مسواک بزند.
- **مکیدن شست و پستانک.** مکیدن انگشت شست یا پستانک برای نوزاد رایج است. اما اگر هر کدام از این عادت ها پس از 3 یا 4 سالگی ادامه یابد، ممکن است منجر به مشکلات دندان یا فک شود. در صورت استفاده از پستانک، پستانک ارتوپدی برای دندان و فک بهترین است.

برای هر یک از موارد زیر با دندانپزشک تماس بگیرید:

- حدود 1 سالگی کودک شما باید هر 6 ماه یکبار معاینه دندانپزشکی منظم داشته باشد.
- اگر دندانهای شیری یا دائم کودک شما کج هستند یا در نمی آیند، با دندانپزشک خود صحبت کنید.
- در صورت مشاهده لکه های قهوه ای یا سیاه روی دندان های کودک خود با دندانپزشک تماس بگیرید.
- اگر دندانی افتاد، از مراقبت های اورژانسی دندان استفاده کنید. دندان را نشویید. آن را در شیر قرار دهید تا زمانی که بتوان آن را در جای خود قرار داد.

Health Net of California, Inc. is a subsidiary of Health Net, LLC and Centene Corporation. Health Net is a registered service mark of Health Net, LLC. All other identified trademarks/service marks remain the property of their respective companies. All rights reserved.

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. All rights reserved. This information is not intended as a substitute for professional medical care. Always follow your healthcare professional's instructions.