

سلامت خوب از بدو تولد آغاز می شود



اگر برای پیدا کردن دندان پزشک نیاز به کمک دارید یا سوالی درباره مزایای دندان پزشکی خود دارید، به نشانی www.hndental.com مراجعه کنید یا تماس بگیرید:

اعضا در کانتی Los Angeles:
1-844-233-4522

اعضا در کانتی Sacramento:
1-833-493-0428

ساعات کاری: از 8 صبح تا 5 عصر به وقت پاسیفیک
کاربران TDD/TTY باید با شماره
1-800-466-7566 تماس بگیرند.

حتی دندان کودکان هم ممکن است سوراخ شود

- سوراخ شدن دندان به دلیل وجود چرم و باکتری در دهان که به دندان می چسبند رخ می دهد.¹
- هم دندان شیری و هم دندان دائم کودک ممکن است سوراخ شود.
- می توانید با اقدامات زیر، به پیشگیری از آن کمک کنید:
- به محض اینکه دندان های کودک در دهانش ظاهر شد، آن ها را با برس نرم مسواک بزنید.
- اجازه ندهید کودک با شیشه شیر یا آبیوه (یا هر چیزی به جز آب) بخوابد.
- اجازه ندهید او در طول روز به طور مداوم خوراکی مصرف کند.
- مسواک زدن را برای کودکان سرگرم کننده کنید تا از همان ابتدا در او عادت خوب ایجاد کنید.

توصیه های مفید مربوط به نوزادان

- حتی قبل از در آمدن دندان های کودکان، باید بعد از هر بار شیر خوردن و قبل از خواب لثه او را با پارچه نمداری تمیز کنید.
- پزشک یا دندان پزشک می تواند به شما آموزش دهد که چگونه لثه و دندان های کودکان را تمیز کنید.
- بعد از در آمدن دندان ها، باید بعد از هر بار غذا خوردن و قبل از خواب، دندان ها را با مسواک نرم (بدون خمیر دندان) تمیز کنید.
- خوب است که بین 9 تا 12 ماهگی از شیشه شیر به فنجان روی آورید.

توصیه های مفید مربوط به خواب

- کودکان را با شیشه شیر خوابانید؛ به جای آن، یکی از موارد زیر را امتحان کنید:
- کودکان را با آب گرم حمام کنید.
- او را در آغوش تکان دهید تا به خواب برود.
- به عنوان آخرین راهکار، می توانید شیشه حاوی «فقط آب» به او بدهید.

لب او را بالا بکشید!

- این بهترین راه است تا دندان های کودکان را برای هر گونه علائم مشکلات ببینید.
- کودک را روی پتو روی زمین یا پابتان بخوابانید.
- به آرامی لب او را بالا بکشید و دندان هایش را نگاه کنید. لب های او را به اطراف حرکت دهید تا همه دندان ها را ببینید.
- اگر لکه های سفید، زرد یا قهوه ای مشاهده کردید، برای گرفتن نوبت ویزیت با دندان پزشک تماس بگیرید.

با نظارت منظم، کودکان به این معاینات دندان عادت خواهد کرد و ترس او از دندان پزشک کمتر خواهد شد.

¹<https://www.cdc.gov/oral-health/about/cavities-tooth-decay.html>

منبع و وبسایت:

American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD) 5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry (ویراست 5 کتابچه راهنمای دندانپزشکی کودکان).
www.aapd.org، (آکادمی دندانپزشکی کودکان آمریکا - AAPD)

این اطلاعات جایگزین مراقبت پزشکی یا دندانپزشکی نیست. لطفاً همیشه دستورالعمل‌های ارائه‌کننده مراقبت سلامت خود را دنبال کنید.

Health Net Community Solutions, Inc. شرکت تابعه Health Net, LLC و Centene Corporation است. Health Net نشان خدماتی ثبت‌شده Health Net, LLC است. کلیه حقوق محفوظ است.

FLY1959551FH01w (4/25)