

مراقبت‌های دندان پزشکی برای کودک نوزاد و نوپای شما Dental care for your infant and toddler

- از مکیدن پستانک برای تمیز کردن آن بپرهیزید
- از غذا دادن به کودک با قاشقی که در دهان خودتان بوده است خودداری کنید
- اطمینان بایید که همه اعضای خانواده دندانهای سالمی دارند

خطر ناشی از انتقال باکتری‌های عامل پوسیدگی همراه با بهداشت ضعیف دهان و دندان و عادات‌های تغذیه‌ای نامناسب می‌تواند موجب افزایش خطر کرم‌خوردگی زودهنگام دندان در فرزند شما بشود.

چگونه می‌توان از پوسیدگی دندان پیشگیری کرد؟

مراقبت‌های مناسب دهان و دندان

مراقبت‌های مناسب دهان و دندان شامل تمیز کردن و بررسی روزانه‌ی دهان و دندان‌های کودکان است. هنگام تمیز کردن، لب‌ها را بالا بگیرید تا بتوانید خط لثه‌ها را ببینید. به دنبال نقطه‌های سفید یا قهوه‌ای بگردید که ممکن است نشانه‌های اولیه پوسیدگی دندان باشند.

مراقبت از دندان شامل تمیز کردن لثه‌های کودک شما حتی پیش از رویش دندان‌ها در دهان است. به آرامی لثه‌ی کودک را با یک حوله‌ی صورت پاکیزه و مرطوب تمیز کنید. وقتی دندان‌ها شروع به بیرون آمدن کردند، از مسواک نرم موئین به همراه اندکی (به اندازه‌ی یک دانه برنج) خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید. دندان‌های کودک خود را صبح و به ویژه قبل از خواب مسواک کنید. وقتی کودکان 3 ساله شد، دندان‌هایش را با به اندازه یک نخود خمیردندان حاوی فلوراید روی یک مسواک نرم مخصوص کودکان بشوید. این حجم استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید بی‌خطر بوده و در برابر پوسیدگی دندان مراقبت می‌کند.

در بین وعده‌های غذایی از آب برای نوشیدن استفاده کنید

وقتی کودکان 6 تا 9 ماهه شد، استفاده از لیوان بدون در را به او آموزش بدهید. بعد از 12 ماهگی، آب بهترین گزینه در فاصله وعده‌های معمول غذا و برای رفع تشنگی است.

هنگام خواب شیشه شیر یا فنجان مکیدن را از کودک بگیرید

برای مطالعه‌ی نکاتی در مورد چگونگی کمک به کودکان برای کنار گذاشتن شیشه یا فنجان مکیدن به هنگام خواب، به انجمن دندان پزشکی کانادا - پوسیدگی زودهنگام دندان‌های شیری مراجعه کنید:

www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyf/dental_care_children/tooth_decay.asp

دندان‌های کودک من چه زمانی در می‌آیند؟

کودکان هر یک زمان خاص خود را برای در آوردن دندان دارند. اکثر کودکان در حدود 6 ماهگی شروع به دندان در آوردن می‌کنند. تمام دندان‌های اولیه کودک شما، یا دندان‌های شیری، باید تا 3 سالگی درآمده باشند. معمولاً دندان‌های جلو ردیف پایین جزء اولین‌ها هستند، بعد

شروع زودهنگام مراقبت‌های دندان پزشکی برای سلامت کودک شما ضروری است. مراقبت‌های دندان‌های دندان‌ها را در سراسر عمر نگاه می‌دارد. دندان‌های سالم به کودک کمک می‌کند تا بهتر غذا بخورد و واضحت‌تر صحبت کند و همچنین دندان‌های شیری به هدایت دندان‌های دائمی بزرگسالان به موقعیت صحیح کمک می‌کنند.

پوسیدگی (کرم‌خوردگی) زودهنگام دندان شیری چیست؟

پوسیدگی زودهنگام دندان شیری یعنی گسترش کرم‌خوردگی در کودکان از 6 ماهگی تا 6 سالگی. هر وقت کودک شما دندان‌های در بیاورد، در معرض خطر پوسیدگی دندان خواهد بود. عوامل زیادی موجب پوسیدگی دندان می‌شوند از جمله باکتری‌هایی که در حالت طبیعی در محیط دهان وجود دارند. اگر پوسیدگی درمان نشود، ممکن است به عمق دندان نفوذ کند. پوسیدگی می‌تواند موجب درد و عفونت شود و حتی به دندان دائمی که در زیر آن قرار دارد آسیب بزند. ممکن است نیاز به کشیدن دندان یا دندان‌های شیری باشد. برخی از دندان‌های شیری تا سن 12 یا 13 سالگی جایگزین نمی‌شوند و دندان‌های دائمی به‌جای آن‌ها در نمی‌آیند.

چه عواملی می‌تواند بر پوسیدگی دندان مؤثر باشد؟

عوامل زیر ممکن است بر پوسیدگی زودهنگام دندان شیری تأثیرگذار باشد:

- خوردن به دفعات زیاد (به ویژه غذاهای چسبنده یا پر شکر)
- استفاده همیشگی از شیشه شیر یا فنجان مکیدن پر از نوشیدنی‌هایی مانند شیر، آبمیوه یا شیر مصنوعی (به ویژه در زمان خواب)
- مسواک نزدن روزانه‌ی دندان‌های کودک
- استفاده نکردن از خمیر دندان حاوی فلوراید

به گته‌ی انجمن دندان پزشکی کانادا، آسیبی که قند به دندان‌ها می‌زند بستگی دارد به اینکه چه مقدار قند وارد دهان بشود و چه مدت در آنجا باقی بماند. وقتی کودکان خوراکی حاوی قند می‌خورند یا می‌نوشند، جرم‌های (باکتری‌ها) داخل دهان کودک با قند مخلوط می‌شوند و اسیدی خفیف تشکیل می‌دهند. این اسید به لایه‌ی سخت بیرونی دندان (که به آن مینا می‌گویند) آسیب می‌زند و موجب پوسیدگی می‌شود.

اگر کودک شما همیشه آبمیوه می‌نوشد یا خوراکی‌های چسبنده و شکر‌دار بین وعده‌های غذایی می‌خورد، دندان‌ها به طور مکرر در معرض قند قرار می‌گیرند. همچنین پوسیدگی دندان ممکن است به این دلیل گسترش یابد که کودک را همراه با شیشه حاوی شیر یا آبمیوه در بستر می‌گذارید. در این شرایط مایع در دهان باقی می‌ماند و برای مدتی طولانی دندان‌ها را در قند فرو می‌برد.

انتقال باکتری‌ها از دهان شما به دهان فرزندتان

باکتری‌ها همچنین ممکن است توسط اعضای خانواده و از طریق بزاق به کودک شما منتقل شوند. برای کاهش احتمال انتقال باکتری‌های ایجادکننده پوسیدگی به کودکان، این موارد را رعایت کنید:

- از استفاده مشترک از مسواک پرهیز کنید

دندان‌های جلو ردیف بالا درمی‌آیند. در مجموع باید 20 دندان ظاهر شود: 10 دندان در فک بالا و 10 دندان در فک پایین.

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی زمان درآوردن دندان‌ها به وبسایت انجمن دندان‌پزشکی کانادا - رشد دندان‌ها مراجعه کنید: www.cda-

adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/development.asp

چگونه می‌توانم کودکم را که در دوران در آوردن دندان قرار دارد، آرام کنم؟

دندان در آوردن ممکن است موجب کمی ناآرامی بشود و کودک شما را بهانه‌گیر کند. ممکن است کودک شما احساس بهتری داشته باشد اگر به او اجازه بدهید که یک حلقه یا اسباب‌بازی تمیز و خنک شده‌ی مخصوص دندان، یا یک حوله‌ی تمیز و خیس را گاز بگیرد. شیرینی‌ها یا بیسکویت‌های مخصوص دندان‌گزینیه‌ی مناسبی نیستند چون می‌توانند به دندان‌های کودک شما بچسبند و باعث پوسیدگی دندان بشوند.

دندان در آوردن موجب تب نمی‌شود. اگر کودک شما در زمان دندان درآوردن دچار تب یا اسهال شده است، مانند هر زمان دیگری باید به او رسیدگی شود. اگر درباره‌ی تب یا اسهال فرزند خود پرسش یا نگرانی دارید با **1-8-1** تماس بگیرید تا با یک پرستار رسمی صحبت کنید، یا با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی خود تماس بگیرید.

در مورد استفاده از پستانک چگونه؟

پستانک را گاهی هنگام استراحت، خواب یا مواقع دیگر به کودک می‌دهند. اگر می‌خواهید به کودک خود پستانک بدهید، به این نکات توجه کنید:

- مطمئن شوید که تغذیه از پستان مادر به درستی انجام می‌شود
- پستانکی با اندازه‌ی مناسب برای دهان کودک خود انتخاب کنید
- نوک پستانک را مرتباً بررسی کنید. اگر چسبناک شده، ترک برداشته یا پاره شده است، آن را دور بیندازید
- پستانک را تمیز نگه دارید
- از فرو بردن پستانک در مواد شیرین خودداری کنید
- از فرو بردن پستانک در عسل خودداری کنید زیرا ممکن است باعث بروز مشکلات جدی بهداشتی در کودکان زیر یک سال شود.
- با رسیدن به سن 1 یا 2 سالگی، اگر هنوز از پستانک استفاده می‌کند، آن را محدود به زمان استراحت یا خواب نمایید

استفاده از پستانک معمولاً پس از 3 سالگی و زمانی که تمام دندان‌های فرزندتان درآمد، دیگر توصیه نمی‌شود. استفاده مداوم از پستانک پس از 3 سالگی ممکن است بر رشد مهارت گفتار و وضعیت دندان‌های کودک شما تأثیر بگذارد.

آیا فلوراید می‌تواند در جلوگیری از پوسیدگی کمک کند؟

انجمن‌های پزشکی و دندان‌پزشکی کانادا و متخصصان دندان‌پزشکی در بریتیش کلمبیا استفاده از فلوراید را برای پیشگیری از پوسیدگی دندان در هر سنی توصیه می‌کنند.

فلوراید روشی اثبات شده، مؤثر، و کم هزینه برای پیشگیری از پوسیدگی است. استفاده از میزان توصیه شده خمیردندان‌های حاوی فلوراید دوبار در روز به قوی‌تر شدن مینای دندان و مقاومت بهتر آن در برابر پوسیدگی کمک می‌کند. مقدار فلوراید موجود در خمیر دندان ممکن است بسته به برند و نوع آن متفاوت باشد. همیشه برچسب آنها را بررسی کنید.

همچنین ممکن است دندان‌پزشک یا کارشناس دهان و دندان در هنگام معاینه مستمر دندان‌های شما از فلوراید استفاده کند.

در بی‌سی، مقدار کمی فلوراید طبیعی وجود دارد و شهرهای اندکی فلوراید را به آب آشامیدنی می‌افزایند. اگر مطمئن نیستید که منابع آبی شما حاوی فلوراید است یا نه، با واحد بهداشت همگانی منطقه خود تماس بگیرید. برای آگاهی بیشتر در مورد افزودن فلوراید به آب، این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: **HealthLinkBC File #28 واقعیت‌هایی در باره فلوریداسیون آب.**

کودک من چه زمانی باید نزد دندان‌پزشک برود؟

انجمن دندان‌پزشکی کانادا شروع ویزیت مستمر دندان‌پزشک را 6 ماه پس از درآوردن اولین دندان کودک یا زمانی که او تقریباً یک ساله است توصیه می‌کند. اولین ویزیت دندان‌پزشکی فرزندتان زمان خوبی برای صحبت درباره‌ی مراقبت روزانه از دندان، فلوراید، و عادت‌های غذایی می‌باشد.

برای آگاهی بیشتر

کودکانی که در خانواده‌هایی زندگی می‌کنند که کمک درآمد دریافت می‌کنند، می‌توانند برای مزایای بیمه‌ی تکمیلی طرح خدمات پزشکی MSP درخواست کنند تا مراقبت‌های پایه‌ای دهان و دندان را از طریق برنامه کودکان سالم (Healthy Kids Program) دریافت کنند. برای اطلاعات بیشتر، با شماره 1-866-866-0800 تماس بگیرید یا به وبسایت دولت بریتیش کلمبیا به این آدرس مراجعه کنید: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managin-g-your-health/family/child-teen-health/dental-eyeglasses

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی مراقبت‌های دهان و دندان، لطفاً با بخش برنامه دهان و دندان در واحد بهداشت همگانی محل، دندان‌پزشک یا بهداشتکار دندان خود تماس بگیرید.