



## مراقبت‌های دندانپزشکی برای کودک نوزاد و نوپای شما Dental Care for Your Infant and Toddler

**انتقال باکتری‌ها از دهان شما به دهان فرزندتان:** باکتری‌ها همچنین ممکن است توسط اعضای خانواده و از طریق بزاق به کودک شما منتقل شوند. شما می‌توانید به روشهای زیر احتمال انتقال باکتری‌های مؤثر بر پوسیدگی به کودکان را کاهش دهید:

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

خطر ناشی از انتقال باکتری‌های عامل پوسیدگی همراه با بهداشت ضعیف دهان و دندان و عادت‌های تغذیه‌ای نامناسب می‌تواند موجب افزایش خطر کرم‌خوردگی زود هنگام 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 روزانه دهان و دندان‌های کودکان است. هنگام تمیز کردن، لب‌ها را بالا بگیرید تا بتوانید خط لثه‌ها را ببینید و به دنبال نقطه‌های سفید یا قهوه‌ای بگردید که ممکن است نشانه‌های اولیه پوسیدگی دندان باشند.

به آرامی لثه‌ی کودک را با یک حوله‌ی صورت پاکیزه تمیز کنید. وقتی دندان‌ها شروع به بیرون آمدن کردند، از مسواک نرم موبین 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 مقداری «به اندازه نخود» خمیردندان حاوی فلوراید روی یک مسواک نرم مخصوص کودکان بشویید. 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 مکیدنی را از کودک بگیرید

برای مطالعه‌ی نکاتی در مورد چگونگی کمک به کودکان برای کنار گذاشتن شیشه شیر یا فنجان مکیدنی به هنگام خواب، به انجمن دندانپزشکی کانادا – پوسیدگی زود هنگام دندان‌های شیری مراجعه کنید:

[www.cda-](http://www.cda-)

[adc.ca/en/oral\\_health/cfyt/dental\\_care\\_children/tooth\\_d.ecay.asp](http://adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/tooth_d.ecay.asp)

شروع زود هنگام مراقبت‌های دندانپزشکی برای سلامت کودک شما ضروری است. مراقبت‌های دندان‌ها را در سراسر عمر نگاه می‌دارد. دندان‌های سالم به کودک کمک می‌کند تا بهتر غذا بخورد و واضحت‌تر صحبت کند. دندان‌های شیری باعث می‌شوند که دندان‌های دائمی در محل صحیح خود برویند. برخی از دندان‌های شیری تا سن 12 یا 13 سالگی با دندان دائمی جایگزین نمی‌شوند. مراقبت‌های دندانپزشکی شامل تمیز کردن لثه‌های فرزندتان حتی قبل از درآوردن دندان می‌شود. تمیز نگه داشتن دندان‌ها و لثه‌های فرزندتان آسان‌ترین راه برای حفظ سلامت اوست.

### پوسیدگی (کرم‌خوردگی) زود هنگام دندان شیری چیست؟

پوسیدگی زود هنگام دندان شیری یعنی گسترش کرم‌خوردگی در کودکان از 6 ماهگی تا 6 سالگی. هر وقت کودک شما دندان‌ها در بیآورد، 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، 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.

### چه عواملی می‌تواند بر پوسیدگی دندان مؤثر باشد؟

عوامل زیر ممکن است بر پوسیدگی زود هنگام دندان شیری تأثیرگذار باشد:

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

به گفته‌ی انجمن دندانپزشکی 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 آمبیوه می‌مکد یا مختصر خوراکی‌های چسبنده و شکر دار بین وعده‌های غذایی می‌خورد، دندان‌ها به طور مرتب با قند پوشیده می‌شوند. همچنین پوسیدگی دندان ممکن است به این دلیل گسترش یابد که کودک را همراه با شیشه حاوی شیر یا آمبیوه در بستر می‌گذارید که باعث می‌شود مایع در دهان باقی بماند و برای مدتی طولانی دندان‌ها را در قند فرو ببرد.

## دندان‌های کودک من چه زمانی در می‌آیند؟

استفاده از پستانک معمولاً پس از 3 سالگی و زمانی که تمام دندان‌های فرزندتان در آمد، دیگر توصیه نمی‌شود. پس از این سن، استفاده مداوم از پستانک می‌تواند بر پیشرفت زبانی کودک 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 خمیر دندان‌های حاوی فلوراید دوبار در روز به قوی‌تر شدن مینای دندان و مقاومت بهتر آن در برابر پوسیدگی کمک می‌کند. برخی از خمیر دندان‌ها فلوراید ندارند. 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 آب 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 درآمدن اولین دندان کودک یا زمانی که او تقریباً 1 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 پایه‌ی دهان و دندان را از طریق برنامه کودکان سالم (Healthy Kids Program) دریافت کنند. برای آگاهی بیشتر با شماره 1 866 866-0800 تماس بگیرید یا این نشانی را ببینید:

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/family/child-teen-health/dental-eye-glasses>

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.

کودکان برنامه زمانی 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 در آمده باشند. معمولاً دندان‌های جلو ردیف پایین جزء اولین‌ها هستند، بعد دندان‌های جلو ردیف بالا در می‌آیند. در مجموع باید 20 دندان ظاهر شود – 10 دندان در فک بالا و 10 دندان در فک پایین.

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی زمان درآمدن دندان‌ها به وبسایت بهداشت دندان‌های شما – اهمیت دندان‌های شیری متعلق به مراقبت دندان‌ی برای کودکان CDA مراجعه کنید: [www.cda-adc.ca/en/oral\\_health/cfytdental\\_care\\_children/develop.ment.asp](http://www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfytdental_care_children/develop.ment.asp)

## چگونه می‌توانم کودکم را در دوران در آوردن دندان 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 دندان گزینه‌ی 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 در آوردن دچار تب یا اسهال شده است، مانند هر زمان دیگری باید به او رسیدگی شود. اگر درباره‌ی تب یا اسهال فرزند خود هرگونه پرسش یا نگرانی دارید با **1-8-1** تماس بگیرید تا با یک پرستار رسمی صحبت کنید، یا با مراقبتگر بهداشتی خود تماس بگیرید.

## در مورد استفاده از پستانک چطور؟

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 عسل و سایر مواد شیرین که ممکن است موجب پوسیدگی دندان شود خودداری کنید
- با رسیدن به سن 1 یا 2 سالگی، اگر هنوز از پستانک استفاده می‌کنند، آن را محدود به زمان استراحت یا خواب نمایید