



انجمن دندانپزشکی کودکان ایران
Iranian Association Of Pediatric Dentistry

بهداشت دهان و دندان کودکان





پلاک میکروبی که لایه ای چسبنده متشکل از مواد غذایی و میکروب است، می تواند سبب پوسیدگیهای دندانی و بیماریهای لثه شود. بنابراین برای پیشگیری از این مشکلات کنترل پلاک میکروبی الزامی است. پذیرفته شده ترین روش کنترل پلاک، برداشت مکانیکی با کاربرد منظم و صحیح مسواک و نخ دندان است. پاک کردن دندانهای کودکان کم سن و سال وظیفه والدین آنها است. با وجود اینکه کودک را به مسواک زدن تشویق می کنید حتما تا حدود ۶-۷ سالگی باید به وی کمک کرده، دندانهای او را به آرامی و با حوصله مسواک کنید.



مسواک

با رویش اولین دندان شیری، دندان و بافتهای اطراف را با گاز مرطوب یا مسواک نرم کوچک تمیز کنید. پس از دوسالگی از خمیر دندان فلوراید دار به میزان بسیار اندک استفاده نمایید.

مسواک زدن باید حداقل روزی دوبار (صبح و شب بویژه قبل از خواب) انجام گیرد. مدت زمان لازم برای هر وعده مسواک زدن بطور متوسط ۳-۴ دقیقه می باشد.

نوع مسواک پیشنهادی برای هر بیمار بستگی به تشخیص دندانپزشک دارد، بهترین نوع برای کودکان مسواکهای با دسته ضخیم و سر کوچک و موهای مصنوعی با انتهای گرد از نوع نرم است.

روش مناسب مسواک زدن نیز بستگی به نظر دندانپزشک دارد که با توجه به سن و وضعیت دندانی کودک پیشنهاد می گردد.

نخ دندان

سطوح بین دندانی، دور از دسترس موهای مسواک هستند. برای تمیز کردن این سطوح باید از نخ دندان، پس از سه سالگی استفاده شود. بهتر است در انتخاب نوع نخ دندان، برای سادگی کاربرد از نوع بدون موم فلورایددار استفاده شود.

روش کاربرد صحیح نخ دندان

۱. حدود ۳۵ سانتیمتر نخ دندان را جدا کرده، دو انتهای آنرا دور انگشت وسط پیچید و با انگشت اشاره و شست حدود ۵ سانتیمتر آنرا نگهدارید.



۲. نخ را به آرامی مانند اهر کردن چوب، از بین دو دندان عبور دهید و بدون آسیب به بافت آنرا تا لبه لثه، پایین ببرید.



۳. با ایجاد انحنا در نخ، آنرا محکم به سطح دندان بچسبانید و چند بار نخ را از طوق دندان به سمت سطح جونده حرکت دهید.



۴. با استفاده از قسمتهای تمیز نخ، مراحل بالا را در مورد همه سطوح دندانی و حتی سطح پشتی آخرین دندان تکرار کنید.



اگر سوآلی از دندانپزشک خود دارید در این
قسمت یادداشت کنید

لیست بروشورها

- ۱- نخستین معاینه دندانپزشکی کودکان
- ۲- رژیم غذایی مناسب برای دندانهای کودکان
- ۳- بهداشت دهان و دندان کودکان
- ۴- کاربرد فیشور سیلانت، پیشگیری از پوسیدگی در کودکان
- ۵- اثرات سودمند فلوراید
- ۶- پوسیدگیهای شیشه شیر و پیشگیری از آن
- ۷- ارتودنسی پیشگیری
- ۸- درمان های اورژانس برای کودکان
- ۹- PRR - درمان های رزینی پیشگیری کننده
- ۱۰- بیماریهای لثه در کودکان
- ۱۱- رفتار کودک در کلینیک دندانپزشکی
- ۱۲- تکامل دندانهای کودکان
- ۱۳- اهمیت رادیوگرافی دندانهای کودکان

انجمن دندانپزشکی کودکان ایران

تهران - خیابان طالقانی، خیابان شهید سرپرست شمالی، سافتمان

شماره ۲ نظام پزشکی

صندوق پستی ۳۹۳۴-۱۹۳۹۵

تلفن: ۸۹۶۱۱۵۵ فکس: ۸۲۶۹۵۹۲

[IAPD @ idaweb.org](mailto:IAPD@idaweb.org)