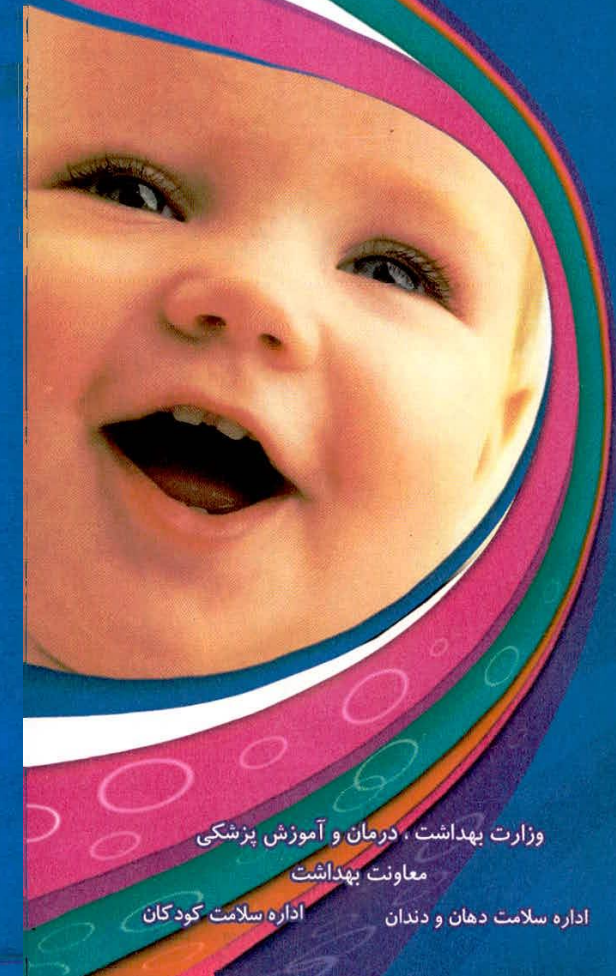


طرح سلامت دهان^۹ دندان کودکان زیر ۲ سال



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت

اداره سلامت کودکان

اداره سلامت دهان و دندان

والدین گرامی

دندان های شیری در تغذیه، تکلم و مفظ زیبایی کودک نقش عمده ای به عهده دارند. زمان رویش آن ها از شش ماهگی تا مدود دو ونیم سالگی می باشد.

طبق بررسی های انجام گرفته، هر کودک ۳ ساله ایرانی دارای ۲ دندان شیری پوسیده است که با رعایت اصول بهداشت دهان و دندان قابل پیشگیری می باشد. لذا در طرح سلامت دهان و دندان کودکان زیر ۲ سال با تامین و توزیع رایگان مسواک انگشتی در سه نوبت ۶، ۱۲ و ۱۸ ماهگی و ارائه آموزش ها و مراقبت های دهان و دندان توسط کارکنان و اماد بهداشت خانواده، امید است با همراهی شما والدین گرامی گام موثری در جهت ارتقای سلامت دهان و دندان این کودکان برداشته شود.

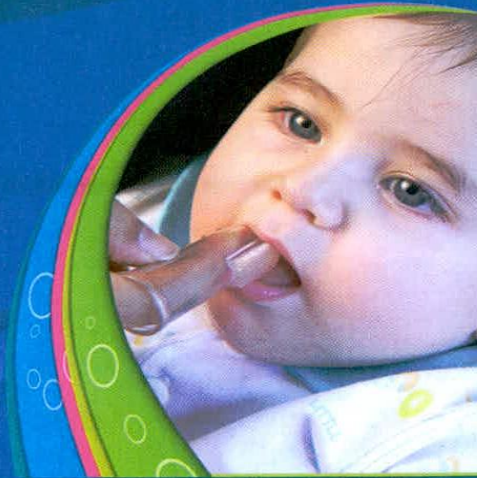
لازم به ذکر است این طرح با همکاری اداره سلامت دهان و دندان و اداره سلامت کودکان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در سطح کشور اجرا می شود.

پوسیدگی زودرس دندانی کودکان

در کودکان زیر ۳ سال، به دلایل مختلف از جمله روش نامناسب تغذیه ای ایجاد می شود. اگر در هنگام خواب شیشه شیر در دهان کودک باقی بماند دندان های جلویی فک بالا برای مدت طولانی غرق در شیر می شود و سبب ایجاد پوسیدگی دندان ها می گردد.

تمیز کردن لثه

تمیز کردن لثه قبل از رویش دندان ها توصیه می شود. در کودکان زیر ۳ سال مسواک انگشتی وسیله ای ساده و موثر جهت ماساژ لثه و تمیز کردن دندان ها می باشد.



برای کم کردن ناراحتی کودک در مین رویش دندان از مسواک انگشتی یا دندانک می توان استفاده کرد و با ملایمت لثه را ماساژ داد.

تمیز کردن دندان ها در کودک زیر یک سال

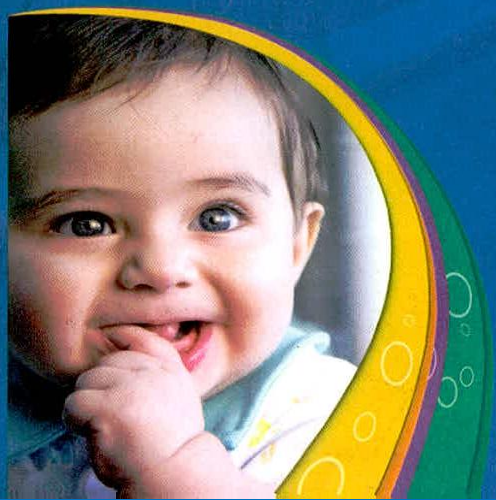
- جهت تمیز کردن دندان های کودک زیر یک سال به ترتیب زیر عمل کنید:
- قرار دادن کودک در حالی که سرش به سمت بدن شما و پاهایش از شما دور باشد.
 - باز کردن دهان کودک با استفاده از فشار دادن انگشت سبابه به آهستگی به گونه کودک.
 - قرار دادن انگشت اشاره در داخل مسواک انگشتی.



توصیه ها به والدین

- از شیشه شیر یا پستانک به عنوان وسیله آرام کردن یا گول زدن کودک استفاده نشود.
- هرچه زودتر مهارت نوشیدن با استکان یا فنجان را به کودک آموزش دهید.
- از دادن آب قند، چای شیرین و سایر مایعات شیرین به کودک، به خصوص هنگام فواید فوایداری کنید.
- پس از مصرف قطره آهن یا سایر شربت های دارویی به کودک آب بدهید.
- میکروب های پوسیدگی را از دهان بزرگسالان به دهان کودک انتقال می یابند. بنابراین از استفاده مشترک وسیله ای مانند قاشق بین والدین و کودک فوایداری شود.

- به خاطر داشته باشید که **اولین ملاقات دندانپزشکی کودک باید حداقل تا یک سالگی** صورت پذیرد.



ملاحظات

- پس از استفاده از مسواک انگشتی آن را شسته و در مملی فمشک و به دور از آلودگی قرار دهید.
- هر ۴ تا ۶ ماه یکبار آن را تعویض نمایید.
- می توانید از سایر انواع مسواک های مخصوص کودکان نیز استفاده کنید.

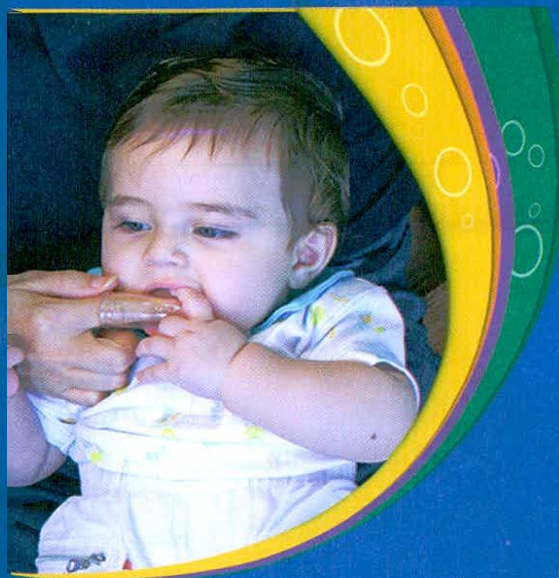


کودک ۱ تا ۳ ساله

از یک سالگی، کودک باید با مسواک آشنا گردد. بهتر است قبل از شروع مسواک زدن کمی فمیر دندان (به اندازه یک دانه برنج برای کودک یک ساله و کمتر از یک نفود برای کودک بزرگتر) روی مسواک مالیده شود و تمام سطوح داخلی و خارجی و چونده دندان ها تمیز گردد. اگر کودک قادر به بیرون ریفتن اضافه فمیر دندان نیست، استفاده از فمیر دندان به سن بالاتر موکول گردد و یا از فمیر دندان فاقد فلورااید استفاده شود.

کودکان به تنهایی قادر به مسواک زدن صحیح نیستند. برای مسواک زدن بهتر است پدر یا مادر روی زمین بنشینند و پاهای فود را در مقابل کودک دراز نماید به طوری که کودک بین پاهای والد به گونه ای قرار گیرد که بازوها و پاهایش قابل کنترل کردن باشد و سپس مسواک زدن را برای کودک آغاز نماید.

- تمیز کردن سطوح دندان و لثه کودک با مرکبات ملایم و آرام.



نکات مهم

- در صورت عدم دسترسی به مسواک انگشتی می توانید از یک تکه گاز تمیز مرطوب دور انگشت سبابه استفاده نمایید. گاز تمیز را دور انگشت سبابه پیچیده لثه بالا و پایین را به آهستگی تمیز نمایید.
- تمیز کردن دندان های کودک فود را حداقل دو بار، بعد از اولین و آخرین وعده غذایی در طی روز انجام دهید.