

## چهل نکته در مورد بهداشت دهان و دندان

1. مادران باید اطلاعات کامل از سن رویش و افتادن دندان‌های فرزندان خود داشته باشند.
2. بعد از سن 12 سالگی حتماً افتادن دندان‌های شیری فرزندان خود را کنترل کنند.
3. تعداد دندان‌های شیری 20 عدد می‌باشد که از 6 تا 8 ماهگی شروع به رویش و مجموعاً تا 3 سالگی رویش آنها تکمیل می‌شود.
4. علت افتادن طبیعی دندان‌های شیری این است که دندان‌های دائمی زیر دندان‌های شیری شروع به رویش می‌کنند.
5. یکی از مهمترین کارهای دندان‌های شیری حفظ فضا برای رویش دندان‌های دائمی می‌باشد.
6. اصلی‌ترین علت پوسیدگی دندان اطفال به علت شیر خوردن شبانه می‌باشد.
7. در صورت رویش سریع دندان‌های دائمی قبل از افتادن دندان شیری باید به دندانپزشک مراجعه کرد.
8. برای کودکان زیر دو سال خمیردندان توصیه نمی‌شود و فقط با مسواک نرم دندانها را تمیز کنند.
9. مصرف برخی آنتی‌بیوتیک‌ها مانند تتراسایکلین توسط مادر در دوران حاملگی می‌تواند موجب تغییررنگ دندان کودک شود.

10. خشکی دهان یکی از مهمترین عوامل شیوع پوسیدگی است که در اثر استرس و اضطراب و ... به وجود می‌آید.
11. والدین در صورت متوجه شدن دندانهای کج فرزندان باید به دندانپزشک مراجعه کنند تا دندانها به جای خود برگردند.
12. مسواک زدن در شب خیلی اهمیت دارد، زیرا در طی شب میزان ترشح بزاق کم می‌شود و زمان زیادی برای تأثیر باکتری‌ها و مواد غذایی روی دندان وجود دارد.
13. تأثیرگذارترین مورد در پیشگیری از پوسیدگی دندان رعایت بهداشت دهان و دندان می‌باشد.
14. نخ دندان کشیدن باید همراه با مسواک زدن انجام گیرد.
15. تنفس دهانی باعث ایجاد ناهنجاری در سقف کام و دندانها می‌شود.
16. زود از دست دادن دندانهای شیری باعث نامرتب شدن دندانهای دائمی می‌گردد (به علت پر شدن فضای خالی توسط دندانهای مجاور)
17. مادران بعد از دادن قطره آهن به کودک خود، دندانها را با پارچه مرطوب تمیز کرده تا از تغییر رنگ دندانها جلوگیری شود.
18. با رویش اولین دندان شیری باید کودک را به دندانپزشک برد و این کار هر 6 ماه یک بار ادامه یابد.

19. اولین علامت رویش دندان شیری قرمزی تدریجی لثه در محل خروج دندان و اظهار ناراحتی کودک در هنگام غذا خوردن است.
20. برخی از کودکان با گاز گرفتن اشیای سفت و سخت مانند حلقه‌های پلاستیکی مخصوص به بیرون آمدن دندان کمک می‌کنند.
21. دندان قروچه می‌تواند آسیب‌های غیرقابل بازگشتی به دندان و مفاصل فکی وارد کنند.
22. توجه داشته باشید که رنگ دندانها در اثر مسواک زدن تغییر نمی‌کند بلکه فقط تمیز شده و از پوسیدگی جلوگیری می‌کند.
23. کودکانی که نمی‌توانند از دهان‌شویه استفاده کنند، باید توسط دندانپزشک از ژل فلوراید استفاده کنند.
24. هیچ‌گاه برای مرطوب کردن الیاف مسواک از آب گرم استفاده نکنید، زیرا باعث خراب شدن زودتر مسواک می‌گردد.
25. بعد از هر بار مسواک زدن باید مسواک را زیر جریان آب قرار داد تا میکروارگانیسم‌ها از آن جدا شوند.
26. لازم به ذکر است که مسواک قادر نیست فضای بین دندانها را تمیز کند پس باید از نخ دندان استفاده کرد.
27. به کودکان خود یاد دهند که خوراکی‌هایی مثل پسته و فندق را با دندان خود نشکنند.
28. از فرو بردن هر نوع شیء نوک تیز به دندان کودک جلوگیری کنند چون باعث زخمی شدن لثه و ورود آلودگی می‌شود.

بسمتعالی

عنوان:

## چهل نکته در مورد بهداشت دهان و دندان

تهیه و تنظیم:

سمازاع نخری - باجر ملازم

استاد راهنما

جناب آقای دکتر حمید مرادیان

دفتر پرستاری دانشکده دندانپزشکی

تیرماه ۱۳۹۰

39. مهمترین عامل پاک کردن جرم‌های میکروبی دندانها چگونه مسواک زدن است و خمیر دندان نقش چندانی ندارد.

40. توجه داشته باشید تعداد دفعات خوردن شیرینی در پوسیدگی دندان موثر است.

«به کودک خود آموزش دهید بعد از هر وعده غذایی و بالاخص مواد شیرینی حتماً مسواک بزنند.»

منبع:

- کتاب: مک دونالد (macdonald.2004)

و پینک هام (pinkham.2005)

- اینترنت: وزارت بهداشت و درمان

[www.iranhealers.com](http://www.iranhealers.com)

29. به کودکان خود سفارش کنند که بعد از هر بار مسواک زدن از نخ دندان استفاده کنند.

30. برای تمیز کردن شیارهای عمیقی که در دندان‌های کودکان وجود دارد و با مسواک زدن و نخ دندان پاک نمی‌شوند باید به دندانپزشک مراجعه کرده تا فیشورسیلانت انجام دهند.

31. باید حین مسواک زدن به دندانهای عقبی توجه بیشتر داشت چون مسواک زدن آنها کمی وقت گیر است.

32. مادران می‌توانند به جای استفاده از شیشه شیر با قاشق بچه را تغذیه کنند تا باعث خراب شدن دندانهای آنها نشود.

33. استفاده مداوم از غذاهای بسیار ترش و اسیدی باعث آسیب به مینای دندان می‌شود.

34. والدین باید تکنیک صحیح مسواک زدن را به فرزندانشان آموزش دهند.

35. با رویش اولین دندان شیری، دندان و بافتهای اطراف را با گاز مرطوب یا مسواک نرم کوچک تمیز نمایند.

36. وارنیش فلوراید برای بهداشت دهان و دندان کودکان ضروری است زیرا باعث مقاومت دندانها می‌شود.

37. ایده آل آن است که دندانها 3 بار در روز مسواک شوند اما وعده صبح و شب اجباری می‌باشد.

38. هدف از مسواک زدن برداشتن میکروبها از روی دندانها می‌باشد.