

بچه های عزیز :

این بروشور جهت اطلاعات بیشتر شما در نگهداری از دندانهایتان تهیه شده است . با کمک و همراهی پدر و مادر این توصیه ها را بخوانید و به آنها عمل کنید تا دندانهای زیبا و سالمی داشته باشید .

از نکات بسیار مهم در سلامتی دندان استفاده از مواد غذایی مناسب است . از تنقلات مانند کیک ، شیرینی ، بیسکویت و نوشابه های گاز دار کمتر استفاده کنید و به جای آنها از غذاهای سالم تر مانند میوه ها ، آجیل ، سبزیها ، شیر و پنیر استفاده کنید . خوردن کاهو ، اسفناج ، هویج و سیب خیلی مفید است . سعی کنید در صورت امکان روزانه یک عدد سیب میل کنید ، خوردن سیب بین وعده های غذایی باعث می شود که دندانهای شما زیبا و سالم بماند .

هنگام غذا خوردن از قاشق مخصوص به خود استفاده کنید . اگر از قاشق دیگران استفاده کنید میکروبهای دهان آنها را به دهان خود می برید و این باعث خراب شدن دندانهای شما می شود .

از مسواک و خمیردندان خود استفاده کنید و بعد از هر بار غذا خوردن و خوردن شیرینی ها مسواک بزنید . برای مسواک زدن از پدر و مادر کمک بگیرید تا دندانهایتان کاملا تمیز شود .

قابل توجه والدین گرامی :

پدر و مادر گرامی در صورت امکان برای کودکان خود مسواک مخصوص تهیه کنید چرا که این مسواکها متناسب با مراحل رشد دندانهای کودکان است و به گونه ای طراحی شده که به لثه های ظریف کودک شما آسیب نمی رساند و به دلیل زیبایی کودکان شما را به مسواک زدن تشویق می کند . همچنین خمیر دندانهای مخصوص

کودکان دارای طعم مطبوع و نشاط آور است و حتی الامکان مسواک را ۶ ماهی یکبار تعویض کنید تا کار آیی بهتر داشته باشد

درد دندان :

- بچه ها مواظب دندانهای خود باشید تا دچار دندان درد نشوید ولی اگر به علت مسواک نزدن وعدم رعایت بهداشت دهان یا مصرف نکردن مواد غذایی مورد نیاز بدن ، دندانهای شما خراب شد حتماً هر چه سریعتر به مطب دندانپزشکی مراجعه کنید . دکتر مهربان دندانهای شما را معاینه میکند و دندانهای خراب شما را درست میکند . اگر دندانهای خراب و پوسیده در دهانتان باقی بماند ، دهان شما بوی بسیار بدی می گیرد و دوستانتان از شما دوری میکنند . در ضمن دندانهای سالم شما نیز خراب می شوند و درد دندانتان بیشتر می شود .

عنوان:
راهنمای کودکان
برای مواظبت از دندان

تهیه و تنظیم:
زهرا فرح حال- کارشناس پرستاری

با تشکر از استاد محترم:
جناب آقای دکتر فرزانه

دفتر پرستاری دانشکده دندانپزشکی

بررسی و اصلاح مجدد

زمستان ۸۶

بچه ها من مرتب دندانهایم
را مسواک می زنم



- بهترین کار پیشگیری از خراب شدن دندان است و مسواک زدن به صورت مرتب و بعد از خوردن شیرینی ها، از پوسیدگی و درد دندان شما جلوگیری میکند.

- عمل مسواک زدن باید به روش صحیح و درست انجام گیرد پس تا وقتی که این کار را یاد نگرفته اید از پدر و مادر کمک بگیرید .

- والدین گرامی دندانهای شیری فرزند دلبند شما بسیار مهم و حساس بوده و باید به دقت از آنها نگهداری کرد. در صورت نیاز به کشیدن، پرکردن یا عصب کشی و یا درمان های دیگر حتماً پیگیر درمان باشید چرا که دندانهای شیری پایه و اساس داشتن دندانهای دائمی سالم و زیبا می باشند.

با داشتن دندانهای شیری سالم دندانهای دائمی

زیبائی خواهید داشت .

منبع : مک دونالد . ترجمه : قاسم میقانی