

کودک ۱ تا ۳ ساله:

از ۱ سالگی کودک باید با مسواک آشنا شود. بهتر است قبل از شروع مسواک زدن کمی خمیر دندان حاوی فلوراید (به اندازه یک دانه برنج برای کودک یک ساله و کمتر از یک نخود برای کودک بزرگتر) روی مسواک زده شود و تمام سطوح خارجی و داخلی و جوته دندانها تمیز گردد.



سایر توصیه‌ها به والدین:

☺ از دادن آب قند، چای شیرین و سایر مایعات شیرین به کودک، به خصوص هنگام خواب خودداری نمایید.

☺ بعد از شیردهی و قبل از خواب، دهان کودک را با آب شست و شو دهید.

☺ حتی الامکان به عنوان میان‌وعده از انواع سبزی‌ها، میوه‌ها و آجیل استفاده نمایید.

☺ پس از مصرف قطره آهن یا سایر شربت‌های دارویی، به کودک آب دهید.

☺ میکروب‌های پوسیدگی‌زا از دهان بزرگسالان به دهان کودک انتقال می‌یابد. بنابراین وسایلی مانند قاشق، مسواک و خمیردندان کودک باید از سایر افراد حتی مادر جدا باشد.



مادران عزیز!

آیا می‌دانید برای سلامت هرچه بیشتر و بهتر،
کودکان عزیز شما باید تا ۱۲ ماهگی اولین
معاینه دندانپزشکی خود را دریافت کنند؟!

دانشکده دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی البرز

تلفن: ۰۲۶-۳۳۵۰۰۰۸۰

آدرس: کرج، ۴۵ متری گلشهر، میدان کتویی زاده،
انتهای خیابان کتویی زاده، دانشکده دندانپزشکی



سلامت دهان و دندان مادران باردار
و کودکان زیر ۳ سال



تهیه کنندگان:

فاطمه افضلی، امید پناهی، مینا سرابی،
هانیه صادقی، پریسا قیاسی

استاد: دکتر زهرا مومنی

گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی

مادران عزیز! آیا می‌دانید سلامت دهان و دندان شما چقدر مهم است؟ رعایت رفتارهای بهداشت دهان و دندان در گروه پر مخاطره مادران باردار، به دلیل حفظ سلامت خود و جنین آن‌ها حائز اهمیت است.

چرا زنان باردار بیشتر در معرض خطر پوسیدگی دندان‌ها هستند؟

تغییرات هورمونی و تغذیه‌ای شرایط را جهت ایجاد پوسیدگی دندان در مادران باردار مستعد می‌کند. همچنین استفراغ‌های مکرر که در دوران بارداری شایع است، سبب اسیدی شدن محیط دهان می‌شود. این محیط اسیدی، می‌تواند باعث حل شدن مواد معدنی مینای دندان و در نتیجه پوسیدگی‌های دندانی شود.

بیماری‌های لثه و اهمیت کنترل آن برای خانم‌های باردار:

مشکلات دندانی و لثه‌ای در ۳ ماهه‌ی سوم بارداری افزایش می‌یابد. همچنین تغییرات هورمونی در این دوره ممکن است موجب حساسیت، التهاب و تومورهای لثه‌ای شود. تومور لثه، توده‌ای خوشی خیم می‌باشد که در دهان برخی از مادران باردار ایجاد می‌شود. در صورت رشد این توده، به دندانپزشک مراجعه کنید. التهاب لثه (وابسته به بارداری) در حالت شدید می‌تواند باعث بدشکلی لثه شود. این نوع از التهاب را می‌توان با رعایت بهداشت مناسب، مهار کرد. با این حال زنانی که قبل از بارداری خونریزی مختصر و التهاب لثه دارند در بارداری وضعیت بدتری پیدا می‌کنند.

آیا بهداشت دهان مادر بر سلامت دهان نوزاد اثر می‌گذارد؟ بله!

کودکانی که مادرانی با پوسیدگی دندانی بالا دارند، زودتر دچار پوسیدگی دندان می‌شوند. همچنین بیماری لثه می‌تواند باعث تولد زودرس یا وزن کم نوزاد شود.

راه‌های بهبود وضعیت سلامت دهان و دندان در دوران بارداری:

۱. مسواک زدن حداقل دو بار در روز با خمیردندان حاوی فلوراید
۲. مسواک زدن دندان‌ها با مسواک نرم جهت تحریک کمتر لثه
۳. استفاده از نخ دندان حداقل روزی یک بار
۴. شست‌وشوی دهان پس از استفراغ با محلول‌هایی که اسید را خنثی می‌کند. نظیر ترکیب آب و جوش شیرین
۵. استفاده از دهانشویه‌های ضد میکروبی با تجویز دندانپزشک
۶. استفاده از آدامس بدون قند
۷. محدود کردن مصرف مواد قندی و نوشیدنی‌های گازدار

آیا لازم است زنان باردار در دوران بارداری به دندانپزشک مراجعه کنند؟

مادران باردار باید معاینات دوره‌ای دندانپزشکی را نیز به طور مرتب پیگیری نمایند. مادران بدانند که در صورت لزوم، در ۳ ماهه دوم بارداری امکان انجام درمان دندانپزشکی وجود دارد.

اما مادر عزیز! لازم است قبل از بارداری جهت پیشگیری از به وجود آمدن مشکلات دهان و دندان به دندانپزشک مراجعه کنید.

مراقبت دهان و دندان کودکان:

دندان‌های شیری در تغذیه و تکلم کودک نقش عمده‌ای دارند. زمان رویش آن‌ها از ۶ ماهگی تا حدود ۳۰ ماهگی است. مادر گرمای توصیه می‌گردد کودک تا ۲۴ ماهگی از شیر خودتان استفاده کند. شیر مادر در حفظ سلامت بدن و دندان‌های کودک نقش موثری دارد.

تمیز کردن لثه‌ی کودک:

تمیز کردن لثه قبل از رویش دندان‌ها توصیه می‌گردد. در کودکان زیر ۳ سال مسواک انگشتی وسیله‌ای ساده و موثر جهت ماساژ لثه و تمیز کردن آن می‌باشد.

تمیز کردن دندان‌ها در کودک زیر یک سال:

جهت تمیز کردن دندان‌ها می‌توانید کودک را در آغوش گرفته و برای باز کردن دهان کودک انگشت سبابه خود را به آهستگی به گونه‌ی کودک فشار دهید. مسواک انگشتی را روی انگشت اشاره قرار دهید و به آرامی و با حرکات ملایم، لثه و سطوح دندانی را تمیز کنید. در صورت عدم دسترسی به مسواک انگشتی از یک تکه پارچه‌ی تمیز و مرطوب (گاز استریل) دور انگشت استفاده کنید.

