

والدین گرامی

سلامت دهان و دندان لازمه سلامت عمومی بوده و دندانها نقش مهمی در امر تغذیه و گوارش غذا و همچنین برقراری ارتباطات اجتماعی، تکلم و زیبایی دارند. از آنجایی که اولین قدم برای سلامت، پیشگیری از بروز بیماری می باشد؛ از اینرو آگاهی از علل بروز بیماری در سیستم دهان و دندان و روش های پیشگیری از بروز آنها باید مورد توجه قرار گیرد. امید است تا رعایت اصول بهداشت دهان و دندان توسط کودک و تشویق مستمر و توجه کافی شما والدین گرامی، از ایجاد بیماری های دهان و دندان و پوسیدگی های وسیع که خود هزینه هنگفتی را به دنبال دارد جلوگیری نماید.

نکاتی در مورد دندان های شیری و دائمی

هر فردی در زندگی خود دو سری دندان دارد: **شیری و دائمی**. و سه دوره دندانی را پشت سر می گذارد. **دوره دندان شیری، دوره دندانی مختلط** (دوره ای که دندان های شیری به تدریج جای خود را به دندان های دائمی می دهند و در دهان کودک مخلوطی از دندان های شیری و دائمی دیده می شود) و در نهایت **دوره دندان های دائمی**.

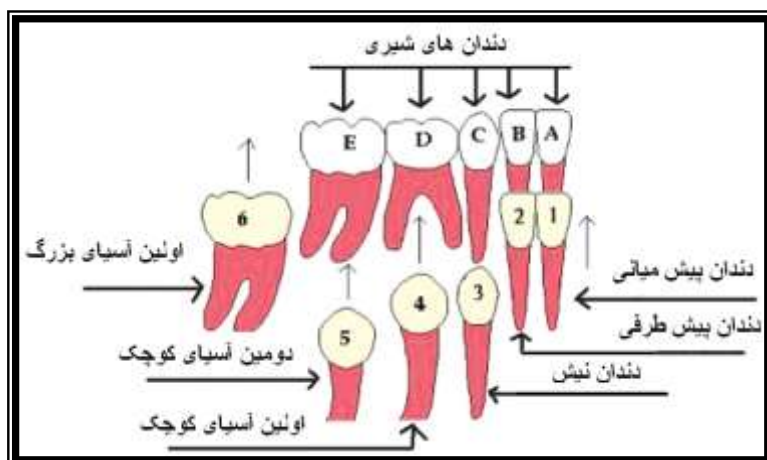
دندان های شیری معمولاً از شش ماهگی شروع به رویش می کنند و تا سن دو و نیم سالگی تکمیل می شوند.

اهمیت دندان های شیری

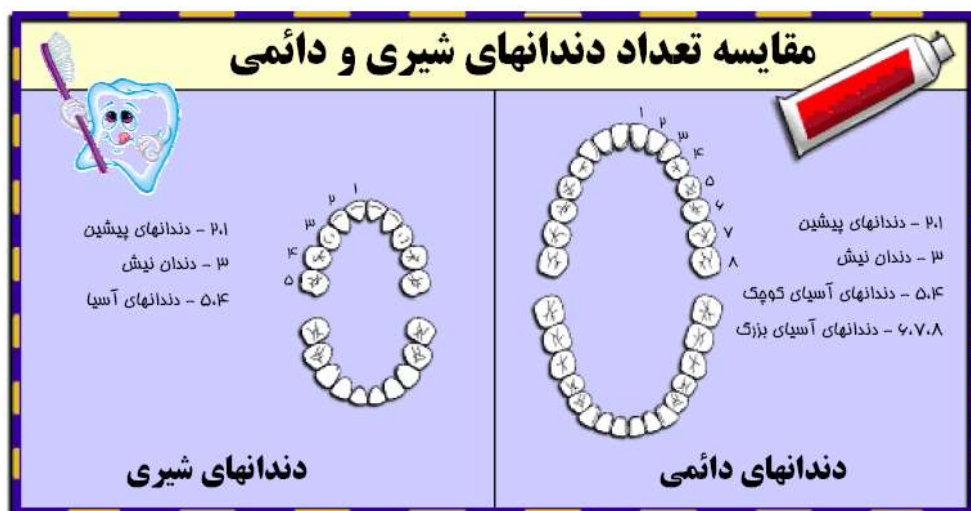
۱. حفظ فضاهای لازم برای رویش دندان های دائمی.
- دندان های شیری به عنوان راهنمای رویش صحیح دندان های دائمی محسوب می شوند. بنابراین اگر زودتر از دست بروند سبب جابجایی و نامرتب شدن دندان های دائمی به دلیل کمبود فضا خواهند شد.
۲. کمک به رشد و تکامل صورت.
۳. اهمیت در جویدن و هضم غذا.
۴. اهمیت در تکلم و بیان صحیح حروف.

- ❖ تعداد کل دندان های شیری، ۲۰ عدد می باشد (۵ دندان در هر نیم فک).
- ❖ تعداد کل دندان های دائمی (با در نظر گرفتن دندان های عقل)، ۳۲ عدد می باشد (۸ دندان در هر نیم فک).
- ❖ از حدود سن ۵/۵ تا ۱۲ سالگی، به تدریج دندان های شیری لق شده و می افتند.
- ❖ معمولاً ۲ تا ۶ ماه پس از افتادن هر دندان شیری، دندان دائمی جانشین آن رویش می یابد و تا پایان عمر در دهان باقی می ماند.

❖ اگر زمان رویش هر دندان نسبت به زمان اصلی آن (مطابق جدول ۲) به تاخیر بیفتد، فرد باید به دندانپزشک مراجعه کند.



جدول ۱: مقایسه دندان های شیری و دائمی



جدول ۲: ترتیب زمان رویش تقریبی دندان های دائمی بر حسب سال

۹-۷	دندان های پیشین
۱۲-۱۱	دندان نیش
۱۱-۱۰	آسیای کوچک اول
۱۲-۱۰	آسیای کوچک دوم
۷-۶	آسیای بزرگ اول (دندان ۶ سالگی)
۱۳-۱۲	آسیای بزرگ دوم
۲۱-۱۷	اسیای بزرگ سوم (عقل)

فک بالا

فک پایین

۸-۶	دندان های پیشین
۱۰-۹	دندان نیش
۱۲-۱۰	آسیای کوچک اول
۱۲-۱۱	آسیای کوچک دوم
۷-۶	آسیای بزرگ اول (دندان ۶ سالگی)
۱۳-۱۱	آسیای بزرگ دوم
۲۱-۱۷	آسیای بزرگ سوم (عقل)

دندان های دائمی: شروع رویش دندان های دائمی در حدود سن ۶ سالگی می باشد که دندان های شیری فرزندان به تدریج افتاده و دندان های دائمی رویش می یابند. البته اولین دندان کرسی / آسیای دائمی (دندان ۶) معمولاً اولین دندانی است که عقب تر از همه دندان های شیری در انتهای فک، بدون اینکه هیچ دندان شیری بیفتد رویش می یابد.



معمولاً کودک و والدین آن بی خبر هستند. اکثر والدین آن را با دندان شیری اشتباه می گیرند و به همین دلیل این دندان بسیار آسیب پذیر می باشد. تعداد دندان های ۶ در دهان چهار عدد (دو عدد در فک بالا و دو عدد در فک پایین) یعنی یک دندان در هر طرف می باشد.

اگر دندان های دائمی صدمه دیده و از بین بروند، جانشین نخواهند داشت، لذا نگهداری و حفظ دندان های دائمی از همین دوره سنی حائز اهمیت می باشد. بنابراین خیلی مواظب این دندان (دندان ۶) باشید تا زود خراب نشود.

دلایل آسیب پذیری دندان آسیای اول دائمی (دندان ۶)

۱. در ابتدای رویش، قسمت خارجی ساختمان دندان (مینای دندان) مقاومت چندانی در برابر میکروب‌های پوسیدگی زای دهان ندارد و مستعد پوسیدگی می باشد.
 ۲. شیارها و فرورفتگی‌های عمیق سطح جونده این دندانها، جایگاه خوبی برای گیرکردن مواد غذایی و مواد قندی است. از طرفی موهای مسواک به اندازه کافی ظریف نیستند که بتوانند عمق شیارها را تمیز کنند و این خود باعث افزایش خطر پوسیدگی خواهد شد.
 ۳. از طرفی کودکان در این سن تمایل فراوانی به مصرف مواد قندی و شکلات‌های چسبنده دارند که از عوامل مهم ایجاد پوسیدگی هستند.
 ۴. در طول مدتی که دندان هنوز به طور کامل از زیر لثه بیرون نیامده است، احتمال گیر مواد غذایی بیشتر است.
 ۵. به علت عدم مهارت، توانایی و دقت کافی در مسواک کردن، بهداشت دندان ها به خوبی رعایت نمی‌شود. بنابراین **نظارت فعال والدین بر مسواک زدن کودک الزامی است.**
- ❖ نظارت فعال به این معنی که مسواک زدن کودک را کنترل نموده و در صورتی که کودک قادر به تمیز نمودن ناحیه ای از دهان نمی باشد، والدین آن نواحی را مسواک بزنند.
۶. التهاب لثه در این دوره سنی عادی می‌باشد و مربوط به رویش دندان‌های دائمی است. می‌توانید در صورت وجود خونریزی بیش از حد و یا وضعیت مشکوک به دندانپزشک مراجعه نمایید.

نکات مهم حفظ دندان ۶ (دندان آسیای اول دائمی):

- ۱- در موقع مسواک زدن دندانها، دندان ۶ را با دقت بیشتری مسواک کنید.
- ۲- دندان ۶ را به موقع فلورایدتراپی کنید.
- ۳- دندان ۶ را به موقع فیشورسیلانت کنید.
- ۴- در صورت پوسیدگی حتما دندان ۶ را ترمیم کنید.

