

# نگهداری و پاکاری – از اولین دندان

صحت داندان اطفال مسئولیت پدر و مادر است. صحت خوب دندان خود بخود بحدود نمی آیند. رونما شدن اولین دندان در طفل علامت یک قدم نو در رشد اطفال است و برای داشتن عادت های خوب در رابطه به رژیم و نگهداری دندان تا از کرم خوردگی دندان جلوگیری شود مهم است.

## دندان اول

دندان خورد پیشرو علاشه پایین بطور عادی اول نمایان میشوند. این عموماً زمان رخ میدهد که طفل 6 – 8 ماهه شود؛ هر چند میتوانند پیشتر یا بعد از آن هم پیدا شوند. بعد از آن که باید پیدا شوند دندان های پیشرو از علاشه بالا است؛ بعد از آن دندان کرسی پیشرو؛ دندان های نیش و در آخر داندان کرسی عقب است. اکثر اطفال تمام دندان اولیه خود را، 10 دانه بالایی و 10 دانه پایینی، زمانیکه اطفال 2 ½ - 3 سال میداشته باشند.

## آیا دندان کشیدن درد دارد؟

بیشتر اوقات برای بیره (لته) های اطفال عادی است زمانیکه دندان های آنها پیدا میشوند، اذیت شوند و اطفال خوش عموماً خوش میداشته باشند تا اشیا را داخل دهن خود کنند. یک حلقه رابر سخت یا پلاستیکی که گوشه های تیز نداشته باشد را برایشان بدهید. بعض اطفال بی قرار میشوند و بعض گیریه میکنند و کمی تب میگیرند. زمانیکه دندان در بیره (لته) میشود؛ هر چند این تب زیادمدت نیست.

## آرامش دهنده یا انگشت؟

چوشیدن انگشت بزرگ یا آرامش دهنده به طفل آرامش خوب میدهد. این عادت چوشیدن ممکن است سبب شود تا دندان کمی کج شود؛ هر چند منحیث یک قانون دندان بطور طبیعی به موقعیت درست برخواهد گشت اگر طفل چوشیدن را قبل از اینکه تقریباً 4 ساله شود.



پذیرایی از دندان اولی با یک برس خورد و نرم. عادت کردن به برس نمودن دندان باید مانند بازی آغاز شوند.

## رهنمایی به صحت خوب دندان – از اولین زمان که دندان نمایان میشود

- ♥ غذاهای صحتی در زمان های معین – برای بدن و دندان ها خوب
- ♥ آب منحیث اطفال کننده تشنگی بین غذاها – و در شب
- ♥ دندان ها را با کریم فلورید برس نمایید – هر صبح و پیش از خوابیدن



## شیر پستان دادن در وقت شب؟

شیر پستان دارای شکر است که در داخل دهن به اسید تبدیل میشود. زمانیکه طفل به 1 سالگی میرسد، شیر پستان دادن در وقت شب برای دو بار در یک شب برای صحت دندان باید کاهش یابد. برعلاوه از آن دندان ها باید از اولین دندان در هنگام صبح و شب برس شوند.

## کرم خوردگی دندان

شکر سبب کرم خوردگی دندان میشود. زمانیکه طفل اشیایی که شکر دار باشند را میخورد یا مینوشد، باکتری در داخل دهن اسیدهای را تولید میکنند که میتوانند لعاب را زایل کنند. اندازه شکر مهم نیست اما چندبار طفل اشیایی شیرین میخورد یا مینوشد مهم است. آب دهان اسید را بعد از هر غذا خنثی میسازد. بنابراین مهم است که هر چیز شیرین را بین غذاها نخورد یا ننوشد – مخصوصاً در زمان شب زمانیکه آب دهان کم تولید میشود.

## فلورید از سال اول

همان اندازه که طفل به برس دندان عادت میکند، دندان ها باید دوبار در یک روز با کریم دندان که دارای فلورید باشد برس شود. برای آغاز نمودن باید یک اندازه کریم دندان باریک روی برس باشد. در عین زمان که اندازه ناخن انگشت خورد طفل زمانیکه یک ساله میشوند اندازه کریم دندان را افزایش دهید و در عمر شش سالگی به اندازه نخود افزایش دهید. اگر شما از کریم دندان فلورید استفاده نکنید یا اگر طفل نیاز به فلورید اضافه نیاز داشته باشد پس قرص های فلورید راه دیگر خوب است. برای توصیه در مرکز صحت، کلینک دندان و دواخانه بپرسید.

## مهمانی های شنبه تنها در روز شنبه

شیرین ها و مهمانی های روز شنبه باید تنها همان باشند – تنها در روز شنبه. هرچند، اگر شما میخواهید به چیزی به طفل دهید که خوشحال شود، قطعه میوه و سبزی ها بهترین گزینه اند. به دندان و طفل خوب اند.

## دوای خالی از شکر

از داکتر خود با دواساز برای راه های دیگر خالی از شکر پرسان کنید اگر طفل نیاز به دوا داشته باشد.

## در صورت تصادف

افتیدن یا تصادف های که سبب زخمی شدن دهن شوند ممکن است یک یا چندین دندان را خراب کند. فوراً به نزدیکترین کلینک دندان تماس بگیرید. دندان خراب شده را دوباره در جایش فشار ندهید.



غذای صحتی در اوقات درست غذا



برس نمودن دندان و فلورید... صبح و شب!

## قوانین خدمات صحت دندان

خدمات صحت دندان مردمی (Den offentlige tannhelsetjenesten) برای خدمات تهیه شده به اطفال و اشخاص جوان از تولدشان تا وقت که آنها 18 ساله میشوند مسئولیت دارد.

اطفال که تقریباً به سن 3 سالگی برسند، برای یک بررسی دندان فرا خوانده خواهند شد. اگر بازدید کننده صحتی متوجه شود که طفل نیاز به یک بررسی باشد قبل تلفون کردن معمولی، پس یک قرار ملاقات ایجاد خواهد شد. برای معلومات بیشتر با نزدیکترین کلینک دندان تماس بگیرید.