

دندان‌های کودکان اهمیت دارند! !Baby Teeth are Important

پوسیدگی (کرم خوردگی) دندان مشکلی جدی است که می‌تواند دندان‌های شیری یک کودک را از بین ببرد. این مشکل رایج‌ترین بیماری سنین آغازین دوران کودکی است. پوسیدگی دندان می‌تواند به محض رویش دندان در دهان شروع شود و ممکن است موجب درد و عفونت بشود. این امر اصلی‌ترین دلیل انجام عمل جراحی در کودکان خردسال است. هر کودکی در معرض خطر پوسیدگی دندان قرار دارد اما می‌توان از آن پیشگیری کرد.

کودکان به دندان‌های شیری سالمی نیاز دارند تا:

- غذا را بجوند و بخورند
- رشد و نمو کنند
- خوب حرف بزنند
- خوب بخوابند
- لبخند بزنند و حس خوبی درباره‌ی ظاهر خود داشته باشند
- دندان‌های بزرگسالی (دائمی) سالمی داشته باشند

با استفاده از این راهنما به بررسی دائم جلو، پشت و بالای تمامی دندان‌ها در زمان مسواک زدن بپردازید

دندان‌های شیری سالم

دندان‌ها تمیز و لثه‌ها صورتی هستند. برای آگاهی درباره‌ی چگونگی رخ دادن پوسیدگی دندان پشت این برگه را ببینید.



مراحل ابتدایی پوسیدگی دندان

خطوط سفید روی دندان‌ها در مجاورت لثه‌ها ممکن است آغاز پوسیدگی دندان باشد. برای آگاهی درباره‌ی چگونگی پیشگیری از پوسیدگی دندان پشت این برگه را ببینید.



پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان به شکل لکه‌های زرد، قهوه‌ای یا سیاه به نظر می‌رسد. ممکن است کودکان نتوانند بگویند که دندان درد دارند.



بعضی دندان‌های شیری تا حدود 12 سالگی نمی‌افتند. پوسیدگی دندان ممکن است از دندان‌های شیری به دندان‌های دائمی سرایت کند.



وقتی کودکان دچار پوسیدگی دندان باشند سالم نیستند.

اگر فکر می‌کنید فرزندتان در هر مرحله‌ای از پوسیدگی دندان است، بلافاصله به متخصص دندانپزشکی مراجعه کنید.

برای یافتن دندانپزشک به این پایگاه مراجعه کنید: www.bcdental.org

وجود 4 چیز برای پوسیدگی دندان لازم است: دندان، باکتری (میکروب)، شکر (موجود در غذا و نوشیدنی)، و زمان

چگونه از پوسیدگی دندان پیشگیری کنیم؟	پوسیدگی دندان چگونه اتفاق می افتد؟
<ul style="list-style-type: none"> تمام اعضای خانواده باید به طور مرتب و روزانه از دندان های خود مراقبت کنند و توسط دندانپزشک معاینه شوند تا از انتقال باکتری به کودک پیشگیری شود. 	<ul style="list-style-type: none"> بچه ها در هنگام تولد باکتری های عامل پوسیدگی دندان را همراه خود ندارند. باکتری ها از شخصی به شخص دیگر منتقل می شوند.
<ul style="list-style-type: none"> به محض بیرون آمدن دندانها، تمام سطوح آنها را روزی دوبار با مسواکی نرم بشوید. به اندازه ی یک دانه ی برنج خمیردندان حاوی فلوراید برای مسواک زدن استفاده کنید تا به استحکام مینای دندان و پیشگیری از پوسیدگی زود هنگام کمک کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> اگر دندان ها به طور مرتب مسواک نشوند، باکتری ها به مدتی طولانی روی آنها باقی می مانند. باکتری ها از شکر و نشاسته (موجود در غذا و نوشیدنی) برای ساختن اسیدی ضعیف استفاده می کنند که به دندان ها آسیب می زند. این آسیب دیدگی در گذر زمان می تواند تبدیل به پوسیدگی شود.
<p>برای تماشای ویدیوی مسواک زدن، به پایگاه www.vch.ca/dental-health-children «مسواک زدن دندان برای کودکان سه ساله و کمتر - تکنیک زانو به زانو» مراجعه کنید.</p>	<ul style="list-style-type: none"> پس از ظاهر شدن دندان ها در دهان، استفاده ی مداوم از شیشه ای که حاوی چیزی غیر از آب باشد به هنگام خواب/ در طول شب ممکن است موجب پوسیدگی دندان شود. نوشیدن مایعاتی غیر از آب و خوردن غذا در تمام طول روز ممکن است موجب پوسیدگی دندان شود.
<ul style="list-style-type: none"> از 6 ماهگی استفاده از فنجان را برای نوشیدنی ها شروع کنید. پس از 12 ماهگی تمام نوشیدنی ها را با استفاده از فنجان بدهید. برای وعده ها و میان وعده های غذایی برنامه ریزی کنید. خوراکی های شیرین و چسبناک و نوشیدنی های شیرین را محدود کنید. وقتی کودکان در بین وعده ها و میان وعده های غذایی تشنه است به او آب بدهی. <p>با مراجعه به «خداحافظی کودک با شیشه» در پایگاه اینترنتی VCH نکاتی پیرامون نحوه ی متوقف کردن عادت استفاده از شیشه پس از 12 ماهگی خواهید یافت. http://vch.eduhealth.ca</p>	

برای آگاهی بیشتر به پایگاه www.vch.ca مراجعه کنید.
زیر قسمت «سلامت شما: Your Health» بر روی عنوان «نوزادان: Infants» کلیک کنید.
به سمت پایین حرکت کرده و روی «سلامت دندان: Dental Health» کلیک کنید.

<p>آیا از بیمه ی دندانپزشکی دولتی برای کودکان اطلاعی دارید؟</p> <p>کودکان در خانواده هایی که مستمرا کمی یا حق بیمه کمی MSP دریافت می کنند از طریق برنامه ی کودکان سالم بی سی مشمول خدمات پایه ای دندانپزشکی هستند. برای آگاهی بیشتر با 1-866-866-0800 تماس بگیرید یا به این آدرس مراجعه کنید: www.sdsi.gov.bc.ca/publicat/bcea/HealthyKids.htm</p>	<p>در اولین سالگرد تولد کودکان او را نزد دندانپزشک ببرید.</p> <p>دندانپزشک دندان های کودک شما را بررسی می کند. درباره ی مسواک زدن کمک می کند و به دندان ها پوشش فلوراید می زند.</p> <p>از دندان های خودتان هم به خوبی مراقبت کنید!</p>
---	---



سایر برگه های اطلاعاتی در باره ی پرورش فرزندتان را می توانید از اداره/ مرکز بهداشت محل خود یا به صورت آنلاین در نشانی <http://vch.eduhealth.ca> تهیه کنید.

برای آگاهی بیشتر:

- هلت لینک بی سی - با شماره 1-8-1 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به 130 زبان موجود است. www.healthlinkbc.ca
- یا با برنامه دندانی بهداشت همگانی یا پرستار بهداشت همگانی در اداره بهداشت ونکوورکوستال هلت تماس بگیرید: www.vch.ca
- وبسایت فرزندپروری ونکوور کوستال هلت - <http://parenting.vch.ca>

برای نسخه های بیشتر، به این نشانی اینترنتی مراجعه کنید <http://vch.eduhealth.ca> یا با ایمیل pem@vch.ca تماس بگیرید و کاتالوگ شماره FJ.100.5.E27.FA را ذکر کنید.
© ونکوور کوستال هلت، سپتامبر 2016

اطلاعات داده شده در این برگه فقط برای کسی منظور شده است که این برگه توسط تیم مراقبت بهداشتی به او داده شده است.