



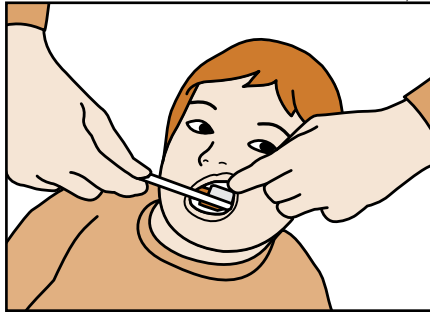
مراقبت از دهان برای نوزادان و کودکان نوپا

از تولد تا 36 ماهگی

Mouth Care for Infants and Toddlers (Birth to 36 months)

دندان‌های شیری لازمند برای:

- خوردن / جویدن
- لبخند زدن / زیبایی چهره
- صحبت کردن / سخن گفتن
- دندان‌های دائمی سالم



هر روز لب‌های کودک را از هم باز کنید و داخل دهان او را ببینید

از تولد تا 12 ماهگی

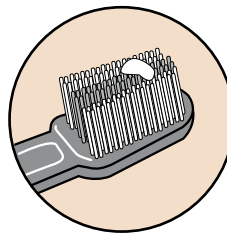
عادت‌های رفتاری سالم را از سن کم شروع کنید تا از پوسیدگی دندان پیشگیری شود

- دهان خود را سالم و تمیز نگاه دارید تا از سرایت پوسیدگی دندان به کودک پیشگیری کنید.
- قبل از دندان در آوردن کودک، هر روزه لثه‌های او را با پارچه‌ی مرطوب تمیز کنید.
- هیچ نوع شیرینی روی پستانک نگذارید.
- اگر به کودک با شیشه شیر می‌دهید، هرگز نگذارید که فرزندتان با شیشه به خواب رود.
- از 6 تا 9 ماهگی به کودکان بیاموزید که نوشیدنی‌ها را با لیوان بنوشند.

رویش دندان:

- امکان دارد که کودک یا خردسال را بهانه‌گیر کند.
- مالش لثه‌ها با دستمال صورت مرطوب یا جویدن حلقه‌ی دندان‌گیر (حلقه‌ی مخصوص رویش دندان) خنک در موقع رویش دندان گزینه‌های خوبی هستند.
- خوردن بیسکویت، کراکر یا شیرینی خشک مخصوص رویش دندان ممکن است باعث پوسیدگی دندان‌ها شود.
- قبل از استفاده از ژل، پماد یا قرص‌های مخصوص رویش دندان، با یک متخصص بهداشت مشورت کنید.
- اگر کودک در زمان رویش دندان تب یا اسهال داشته باشد، با پزشک خانوادگی یا مراقبت کننده‌ی بهداشتی یا با هلت‌لینک بی‌سی، با شماره‌ی 1-1-8 تماس بگیرید.

هنگامی که دندان شیری کودک شروع به رویدن می‌کند



- روزی دو بار دندان را مسواک کنید.
- از مسواک کوچک و نرم استفاده کنید.
- به اندازه‌ی یک دانه‌ی برنج خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید تا دندان محکم‌تر شود و از پوسیدگی آن جلوگیری شود.



اگر مسواک کردن دندان کودک مشکل است، از یک بزرگسال دیگر بخواهید که کمک کند.

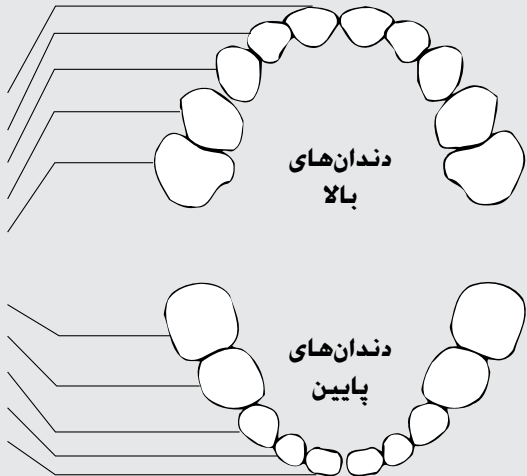
تا قبل از 12 ماهگی،

فرزندتان را به

دندانپزشکی ببرید.



هنگامی که دندانها "می‌افتند"	هنگامی که دندانها "می‌رویند"	دندان‌های شیری
6-8 سالگی ←	7-12 ماهگی ←	دندان‌های پیشین مرکزی
7-8 سالگی ←	9-13 ماهگی ←	دندان‌های پیشین جانبی
10-12 سالگی ←	16-22 ماهگی ←	دندان‌های نیش
9-11 سالگی ←	13-19 ماهگی ←	دندان‌های آسیاب اول
10-12 سالگی ←	25-33 ماهگی ←	دندان‌های آسیاب دوم
10-12 سالگی ←	20-31 ماهگی ←	دندان‌های آسیاب دوم
9-11 سالگی ←	12-18 ماهگی ←	دندان‌های آسیاب اول
9-12 سالگی ←	16-23 ماهگی ←	دندان‌های نیش
7-8 سالگی ←	7-16 ماهگی ←	دندان‌های پیشین جانبی
6-8 سالگی ←	6-10 ماهگی ←	دندان‌های پیشین مرکزی



بیشتر کودکان همگی 20 دندان شیری را تا زمان 3 سالگی در آورده‌اند. برخی از دندان‌های شیری تا 12 سالگی نمی‌افتند. مشکل‌های دندان‌های شیری ممکن است به بروز مشکل‌هایی در دندان‌های دائمی بیانجامند.

12 تا 36 ماهگی

بزرگسالان باید دو بار در روز دندان‌های کودک را بشویند

عادت‌های غذاخوری سالم
برای داشتن دندان‌های سالم



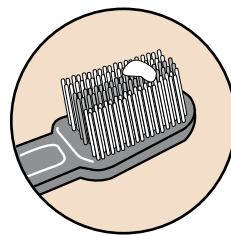
- 3 وعده غذای کامل و 2 تا 3 وعده غذای سبک سالم در روز سرو کنید.
- در هر وعده غذای اصلی و غذاهای سبک، انواع غذاهای سالم از هر چهار گروه غذایی به کودک بدهید.

- هر گونه نوشیدنی را با لیوان بدهید.
- در بین هر وعده‌ی غذای اصلی و غذای سبک، تنها آب به کودک بدهید.

جرعه جرعه نوشیدن و خوردن مدام در طول روز ممکن است باعث پوسیدگی دندان‌ها شود.

برای آگاهی بیشتر، برگه‌ی آگاهی‌رسانی با نام «تغذیه‌ی فرزند نوپای 3 تا 1 ساله» را در این نشانی اینترنتی ببینید: <http://vch.eduhealth.ca>

- دقت کنید که هر بار مسواک می‌کنید داخل دهان کودک را ببینید.
- محل تلاقی دندان و لثه را مسواک کنید.
- همگی طرف‌های دندان‌ها را مسواک کنید و مطمئن شوید که دندان‌های پشتی (و پشت دندان‌ها) نیز مسواک می‌شوند.



- در این سن، به مقدار یک دانه‌ی برنج خمیردندان حاوی فلوراید مصرف کنید.
- تسلیم نشوید! مسواک زدن می‌تواند مشکل باشد.

برگه‌های آگاهی‌رسانی دیگری نیز در باره‌ی پرورش فرزند در اداره/مرکز بهداشت اجتماعی محل یا در وبسایت <http://vch.eduhealth.ca> موجود است.

برای آگاهی بیشتر، با مراکز زیر تماس بگیرید:

- هلث‌لینک بی‌سی - شماره 1-8-1 را بگیرید. خدمات ترجمه به 130 زبان موجود است. www.healthlinkbc.ca
- یا با برنامه‌ی همگانی بهداشت دندان یا با پرستار بهداشت همگانی در ونکوور کوستال هلث تماس بگیرید: www.vch.ca