

# سلامت دهان و دندان

# والدین / معلمین کودکان دبستانی

تهییه کننده:

دکتر افسانه پاکدامن

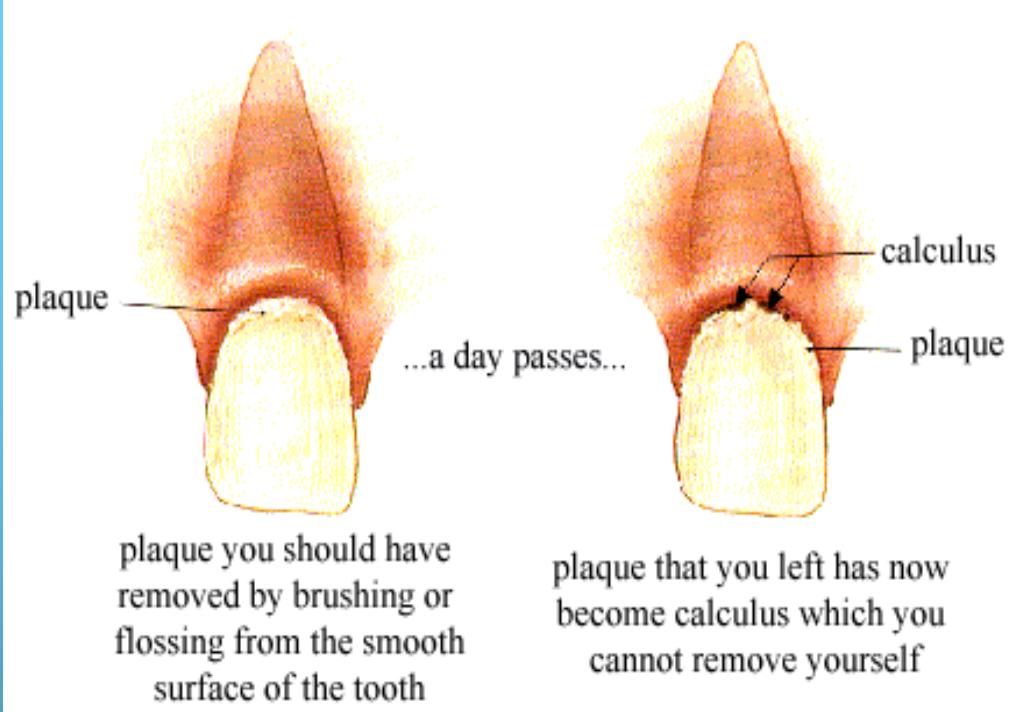
عضو هیئت علمی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

## روند ایجاد پوسیدگی

- پس از مصرف غذا خصوصاً غذاهای حاوی قند، ذرات باقی مانده در لابه لای سطوح و بین دندانها جمع شده توسط میکروبهای موجود در دهان مصرف و تجزیه می‌شوند.
- این موجودات میکروسکوپی بطور معمول در دهان هر فردی وجود دارند و در صورتی که غذاهای حاوی قند به آنها نرسد برای دندانها مضر نمی باشند.
- این موجودات ریز پس از مصرف قند اسید تولید می‌کنند که باعث تخریب دندان وایجاد پوسیدگی می‌شود.

• تصور کنید که به سفر رفته اید و مسواكتان را فراموش کرده اید ، بر روی دندانها لایه ای تشکیل می شود که ابتدا با چشم غیر مسلح قابل رویت نیست.

• بعد از چند روز چه احساسی دارید؟  
لایه ای روی دندانها را پوشانده است که از تجمع خرد های مواد غذایی، سلولهای متفلس شده دهان و میکروبهای داخل دهان تشکیل شده است.



پلاک دندانی - لایه بیرنگ / سفید مایل به زرد که به سطوح دندانی و سایر نسوج سخت داخل دهان شامل دندانهای مصنوعی ثابت و متحرک می چسبد.

ماتریال آلبا - لایه سفید و بیرنگ که با چشم دیده می شود.

جرم - پلاک دندانی آهکی شده می باشد.





سیستم دندانی سالم



شروع پوسیدگی (لکه های سفید)



پیشرفت پوسیدگی

# آموزش بهداشت دهان و دندان جهت کودکان ۳ تا ۶ ساله

- لکه های سفید روی سطح بیرونی دندانها ممکن است از علائم اولیه پوسیدگی باشد.
- دندانهای شیری نقش مهمی در زیبایی و تکلم کودک خردسال دارد. بنابراین با دقت و حوصله بر مسواك زدن کودک نظارت کنید.
- مسواك مناسب با توجه به ابعاد دهان کودک انتخاب کنید.
- هزینه اقدامات پیشگیری و رعایت اصول بهداشت دهان و دندان در مقابل هزینه درمانهای دندان پزشکی اندک می باشد . مضافا بر اینکه بدین ترتیب دندانهای شیری حفظ شده و عمل تغذیه کودک دچار مشکل نخواهد شد.



روش زیر جهت کودکان ۳-۶ ساله توصیه میشود:

- مسواک روی دندانها طوری قرار داده میشود که هر بار ۳ تا ۴ دندان شسته شود. مسواک در فک بالا با حرکت جلو و عقب حرکت میکند. در فک پایین بطور مشابه این حرکت انجام میشود.

• سطوح جونده دندانها و سطوح زبانی نیز با همین روش تمیز میگردد.



بعد از هر بار مسواک زدن آن را در محلی قرار دهید که بخوبی خشک شود.



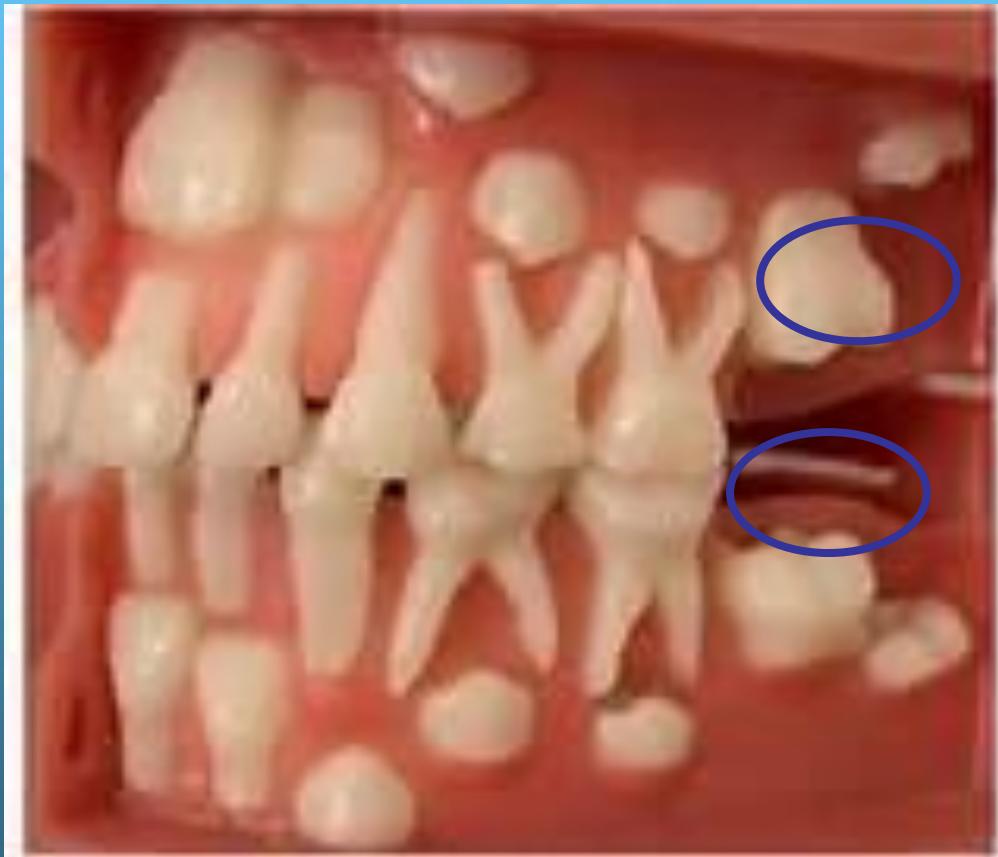
- از خمیر دندان مخصوص کودکان استفاده کنید.
- سلیقه کودک را از نظر طعم و رنگ خمیر دندان در نظر بگیرید.



# طرز مسواک زدن در کودکان دبستانی



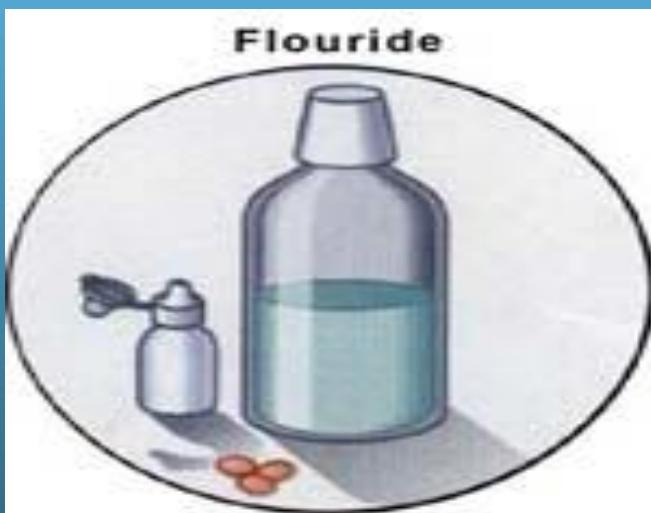
# دندانهای شیری و دندان شش سالگی قبل از رویش



دندان شش سالگی

## مسواک زدن تحت نظارت

- در صورتی که کودک شما قادر به مسواک زدن بصورت صحیح نمیباشد انجام مسواک زدن میتواند توسط والدین/مربیان برای کودک انجام شود.
- بهترین حالت برای آموزش مسواک زدن به کودکان این صورت می باشد که مربی/والدین در پشت سر کودک قرار گرفته و برای وی مسواک بزنند.
- قرار گرفتن در مقابل کودک باعث اضطراب وی می گردد . استفاده از نخ دندان برای کودک لازم و عادت به انجام آن ضروری است و از آنجاییکه این عمل برای وی دشوار می باشد مربی/والدین این عمل را برای وی می توانند انجام دهند.



## فلوراید تراپی در کودکان

- فلوراید عنصری است که باعث استحکام دندان می شود و دندان را در مقابل عوامل پوسیدگی زا مقاوم می نماید . پس انجام فلوراید تراپی در دوران دندانهای شیری و بعد از آن لازم و ضروری است .
- استفاده از فلوراید بصورت موضعی توصیه میشود . فلوراید تراپی موضعی توسط دندان پزشک در مطب بصورت استفاده از ژل میباشد. همچنین مصرف وارنیش حاوی فلوراید توسط دندانپزشک و استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید در منزل طبق توصیه دندانپزشک باید صورت گیرد.

- از بلع دهانشویه حاوی فلوراید خودداری شود.
- در صورت قورت دادن توسط کودک نگران نباشید چون مقدار فلوراید آن اندک میباشد.
- مصرف شیر در صورت بلع فلوراید مفید میباشد.
- مصرف دهانشویه قبل از ۶ سالگی توصیه نمی شود.

# ما و دهانشویه



۱. ما هر روز همان دندان را روی دهانشویه می خوبیم.



۲. قبل از استفاده از دهانشویه دندانها را مسواک میزیم.



۳. هر بار در بطری را با خلط شنای (CC) از دهانشویه بر من کنید و داخل دهانم می بینم.



۴. تایم سانت پس از استفاده از دهانشویه از خوردن و آشامدن و شستن دهانم خودداری من کنم.



۵. دهانشویه را به مدت یک دقیقه در داخل دهان من گردانم.



۶. برای جلوگیری از فرودادن آن سرمه را کسی به جلو خود من کنم.

۷. پس از استفاده از دهانشویه در محل مروطه خود ملact می ننمم.



ما دوستان دهانشویه دندانهای سالم و زیبا داریم.

## تغذیه و عادات غذایی

- عنصر کلسیم و فسفر که در شیر و فراورده های آن موجود است منجر به تقویت ساختمان دندان می شود و گاه پوسیدگی های جزئی را هم متوقف کرده واز روند تشدید آن جلوگیری می نماید.
- مصرف مقادیر کافی لبنتیات بخصوص در دوران بارداری توصیه میشود .
- با توجه به موارد گفته شده و از انجاییکه الگوی غذایی کودک از همین سنین پایین شکل می گیرد و بصورت عادت در می آید در صورت تغذیه مناسب و صحیح در دوران کودکی این روند تا سنین بالا ادامه پیدا خواهد کرد و منجر به حفظ دندانها و جلوگیری از دست دادن آنها خواهد شد .
- پس کودک را به مصرف شیر و فراورده های ان تشویق کرده و از مصرف مواد قندی مثل شکلات منع کنید. مصرف مواد قندی بخصوص در دفعات کمتر و در زمان وعده های اصلی غذا باید صورت گیرد و حتی المقدور بلا فاصله دهان شسته و مساوک زده شود.

## مراجعه منظم به دندان پزشک

کودک را هر ۶ ماه یکبار به مطب دندان پزشکی برد و در صورت لزوم جهت فلوراید تراپی وی اقدام کنید.

این مورد را در نظر داشته باشید پر کردگی ها و اعمال دندان پزشکی جزئی از تبدیل شدن آن به مشکل حاد و پر هزینه جلوگیری خواهد کرد.

کشیدن دنداهای شیری موجب بهم ریختگی قوس فکی می شود لذا حفظ دنداهای شیری مهم است.

# جدول ترتیب زمان رویش دندانهای دائمی

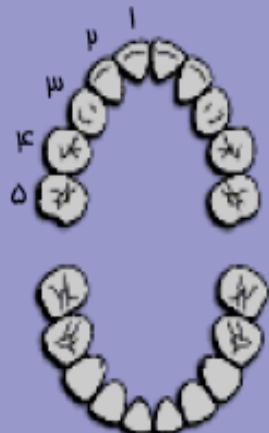
## مقایسه تعداد دندانهای شیری و دائمی



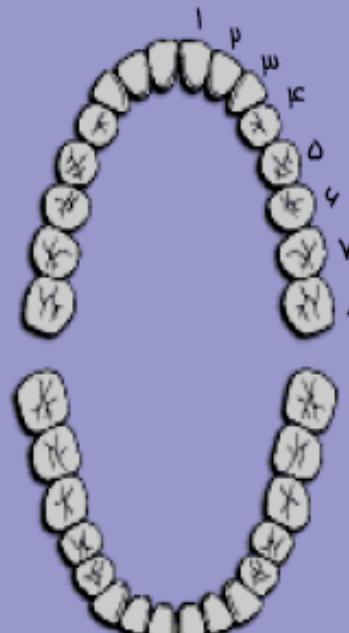
۱،۲ - دندانهای پیشین

۳ - دندان نیش

۴،۵ - دندانهای آسیا



دندانهای شیری



دندانهای دائمی

۱،۲ - دندانهای پیشین

۳ - دندان نیش

۴،۵ - دندانهای آسیا کوچک

۶،۷،۸ - دندانهای آسیا بزرگ

## شیار پوش یا فیشور سیلنت

- از اقدامات مهمی است که پس از رویش دندانهای دائمی بر روی دندانها توصیه می شود.
- در این روش مواد رزینی هم رنگ که فلوراید آزاد می کند در محل شیارها و فرورفتگی های عمیق دندانهای دائمی که محل مستعد به پوسیدگی می باشند توسط دندانپزشک قرار داده می شود.
- این روش از ایجاد پوسیدگی در آینده و هزینه های درمانی هنگفت پیشگیری می نماید.
- همانطور که در شکل مشاهده می کنید این شیارها و فرورفتگی ها مکان هایی هستند که بطور معمول توسط مسواک به خوبی تمیز نمی گردد و مستعد شروع پوسیدگی هستند.
- پس از رویش اولین دندانهای آسیای دائمی در حدود سن ۶ تا ۸ سالگی برای دریافت شیار پوش به دندانپزشک مراجعه کنید.



## نحوه مسواک زدن جهت بزرگسالان

- مسواک اندازه مناسب با موهای نرم یا متوسط انتخاب کنید.
- به اندازه یک نخود فرنگی خمیر دندان (حاوی فلوراید) بر روی آن بگذارید.
- از یک سمت شروع کنید و تمام سطوح دندانها را مسواک بزنید (نحوه صحیح قرار گیری مسواک در شکل بعد نشان داده شده است).
- پس از اتمام، مقدار اضافه خمیر دندان را با مقدار کمی آب از دهان خارج کنید.
- بهتر است آب نمک ساده (یک لیوان آب جوشیده سرد و کمی نمک را دهانشویه کنید).



قسمت بیرونی دندانهای ثنايا (فك بالا و پایین)

کدام قسمتهارا باید  
مسواک بزنم؟



پشت دندانهای ثنايا (فك بالا و پایین)



قسمت بیرونی دندانهای فك بالا (راست و چپ)



سطح جونده دندانهای فك بالا (راست و چپ)



قسمت زبانی دندانهای فك بالا (راست و چپ)



قسمت بیرونی دندانهای فك پایین (راست و چپ)



سطح جونده دندانهای فك پایین (راست و چپ)



قسمت زبانی دندانهای فك پایین (راست و چپ)

# منابع

- Caries incidence of the first permanent molars according to the Caries Assessment Spectrum and Treatment (CAST) index and its determinants in children: a cohort studyZ Mahboobi, A Pakdaman, R Yazdani, L Azadbakht, AR Shamshiri, ...BMC Oral Health 21 (1), 259, 2021
- 234-242, 20149      Effect of an Oral Health Promotion Program Including Supervised Toothbrushing on 6 to 7-Year-Old School Children: A Randomized Controlled TrialA Babaei, A Pakdaman, H HessariFrontiers in dentistry 17, 19, 2020
- One-year oral health outcome of a community-based trial in schoolchildren aged 6–7 years old in Tehran, IranA Babaei, A Pakdaman, AR Shamshiri, P Khazaei, H HessariPlos one 18 (4), e0284366,