

سلامت دهان و دندان والدین / معلمین کودکان دبستانی

تهیه کننده:

دکتر افسانه پاکدامن

عضو هیئت علمی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

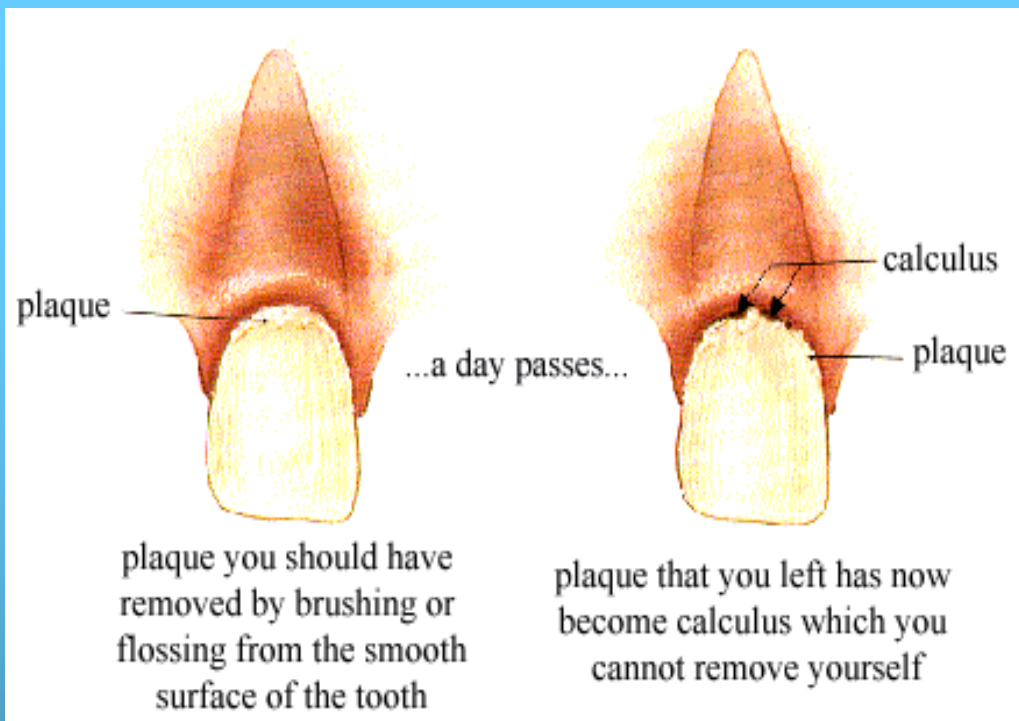
روند ایجاد پوسیدگی

- پس از مصرف غذا خصوصا غذاهای حاوی قند ، ذرات باقی مانده در لابه لای سطوح و بین دندانها جمع شده توسط میکروبیهای 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 می کنند که باعث تخریب دندان و ایجاد پوسیدگی می شود.

- تصور کنید که به سفر رفته اید و مسواکتان 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 خرده های مواد غذایی، سلولهای متفلس شده دهان و میکربهای داخل دهان تشکیل شده است.



پلاک دندانی- لایه بیرنگ /سفید
 مایل به زرد که به سطوح دندانی و
 سایر نسوج سخت داخل دهان شامل
 دندانه‌های 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 مسواک زدن کودک نظارت کنید.
- مسواک 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. مضافاً 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 وعادت 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 تا دو و نیم خانوادگی
را روی دهانشویه می نویسیم .



۲ قبل از استفاده از دهانشویه
دندانهایم را مسواک می زنم .



۳ هر بار در بطری را تا خط نشانه (۵۰۰) از
دهانشویه پر می کنم و داخل دهانم می ریزم .



۴ برای جلوگیری از فرو دادن آن سرم را کمی
به جلو خم می کنم .



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



۶ تا نیم ساعت پس از استفاده از دهانشویه
از خوردن و آشامیدن و شستن دهانم خودداری می کنم .

۷ پس از استفاده از دهانشویه در محل
مربوطه جدول سلامت می زنم .

جدول استفاده از دهانشویه				
روز	۱	۲	۳	۴
۱	✓	✓	✓	✓
۲	✓	✓	✓	✓
۳	✓	✓	✓	✓
۴	✓	✓	✓	✓
۵	✓	✓	✓	✓
۶	✓	✓	✓	✓
۷	✓	✓	✓	✓



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 لبنیات 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 آن 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 بلافاصله دهان شسته و مسواک زده شود.

مراجعه منظم به دندان پزشک

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

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

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

جدول ترتیب زمان رویش دندانهای دائمی

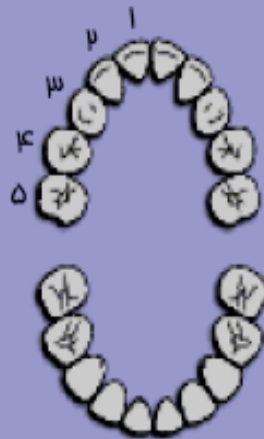
مقایسه تعداد دندانهای شیری و دائمی



۲،۱ - دندانهای پیشین

۳ - دندان نیش

۵،۴ - دندانهای آسیا



دندانهای شیری

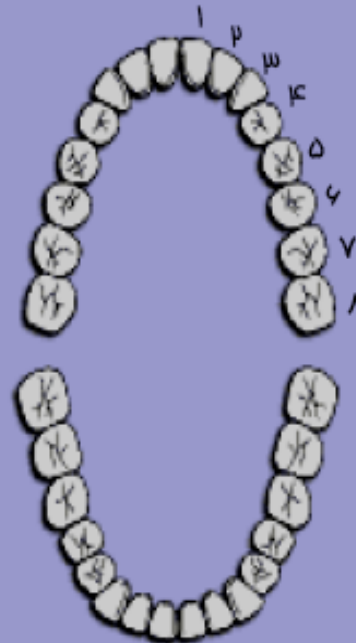


۲،۱ - دندانهای پیشین

۳ - دندان نیش

۵،۴ - دندانهای آسیای کوچک

۶،۷،۸ - دندانهای آسیای بزرگ



دندانهای دائمی

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 در مانی 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 ثنایا (فک بالا و پایین)

کدام قسمت‌ها را باید مسواک بزنم؟



پشت دندانهای ثنایا (فک بالا و پایین)



قسمت بیرونی دندانهای فک بالا (راست و چپ)



سطح جونده دندانهای فک بالا (راست و چپ)



قسمت زبانی دندانهای فک بالا (راست و چپ)



قسمت بیرونی دندانهای فک پایین (راست و چپ)



سطح جونده دندانهای فک پایین (راست و چپ)



قسمت زبانی دندانهای فک پایین (راست و چپ)

- Caries incidence of the first permanent molars according to the Caries Assessment Spectrum and Treatment (CAST) index and its determinants in children: a cohort study Z 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 Trial A Babaei, A Pakdaman, H Hessari Frontiers in dentistry 17, 19, 2020
- One-year oral health outcome of a community-based trial in schoolchildren aged 6–7 years old in Tehran, Iran A Babaei, A Pakdaman, AR Shamshiri, P Khazaei, H Hessari Plos one 18 (4), e0284366,