

سلامت دهان و دندان  
جهت والدین / معلمین کودکان دبستانی

# روند ایجاد پوسیدگی

- پس از مصرف غذا خصوصاً غذاهای حاوی قند، ذرات باقی مانده در لابلای 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 می کنند که باعث تخریب دندان و ایجاد پوسیدگی می شود.

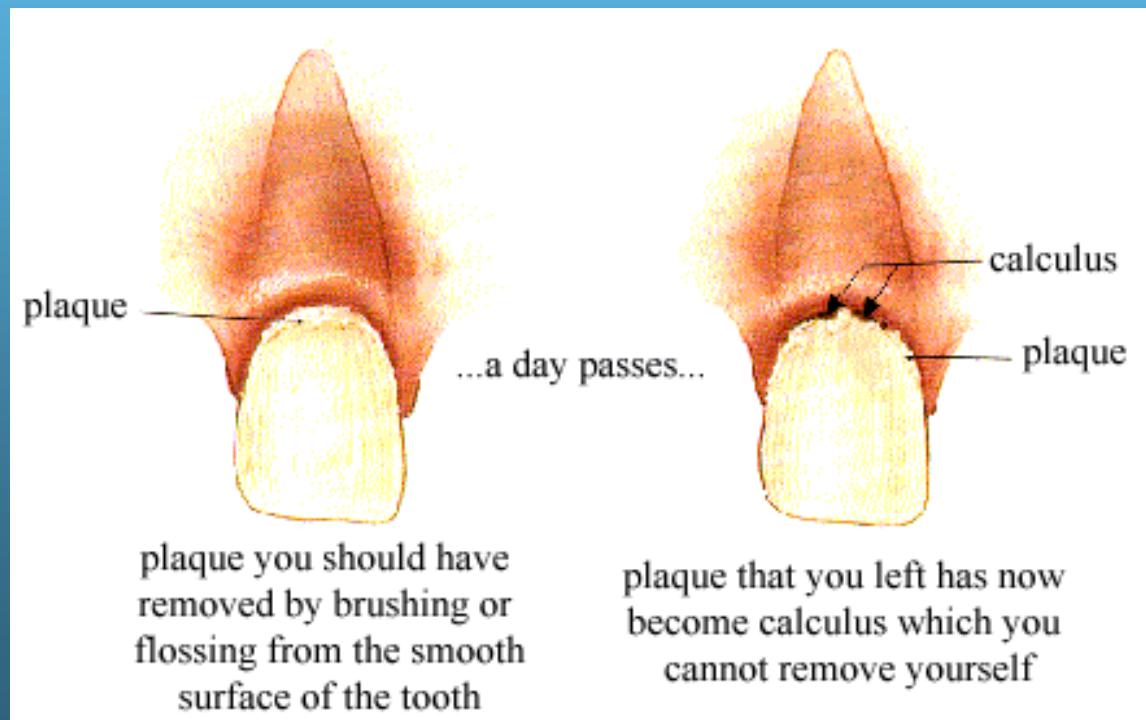
- تصور کنید که به سفر رفته اید و مسواکتان را فراموش کرده اید.
- بر روی دندانها لایه ای تشکیل می شود که ابتدا با چشم غیر مسلح قابل رویت نیست.
- بعد از چند روز چه احساسی دارید؟
- لایه ای روی دندانها را پوشانده است که از تجمع خردنهای مواد غذایی، سلولهای متفلس شده دهان و میکروبهای داخل دهان تشکیل شده است.

پلاک دندانی- لایه بیرونگ /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 بیرونگ که با چشم دیده می شود.

جرم- پلاک دندانی آهکی شده





سیستم دندانی سالم



شروع پوسیدگی  
(لکه های سفید)



پیشرفت پوسیدگی

# آموزش بهداشت دهان و دندان جهت کودکان 3 تا 6 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 دقیق و حوصله بر مسوак زدن کودک نظارت کنید.
- مسواق 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 3-6 ساله توصیه میشود.

- مسواک روی دندانها طوری قرار داده میشود که هر بار 3 تا 4 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 مسوак زدن در کودکان دبستانی

دندان شش سالگی

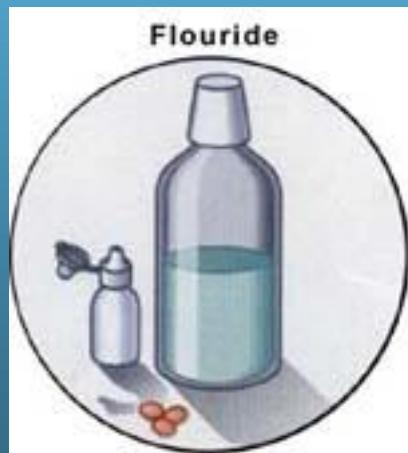


## مسواک زدن تحت نظارت

- در صورتی که کودک شما قادر به مسواک زدن بصورت صحیح نمیباشد انجام مسواک زدن میتواند توسط والدین/مربيان برای کودک انجام شود.
- بهترین حالت برای آموزش مسواک زدن به کودکان اين صورت می باشد که مربي/والدين 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 آنجاکه اين عمل برای وی دشوار می باشد مربي/والدين اين عمل را برای وی می توانند انجام دهند.

فیلم آموزشی

X



## 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 بع دهانشویه حاوی فلوراید حودداری سود.

- 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 6 سالگی توصیه نمی شود.

## 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 و از روند تشدید آن جلوگیری می نماید.
- مصرف مقادیر کافی لبندیات بخصوص در دوران بارداری توصیه میشود .
- با توجه به موارد گفته شده و از انجائیکه 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 بلا فاصله دهان شسته و مسواك زده شود.

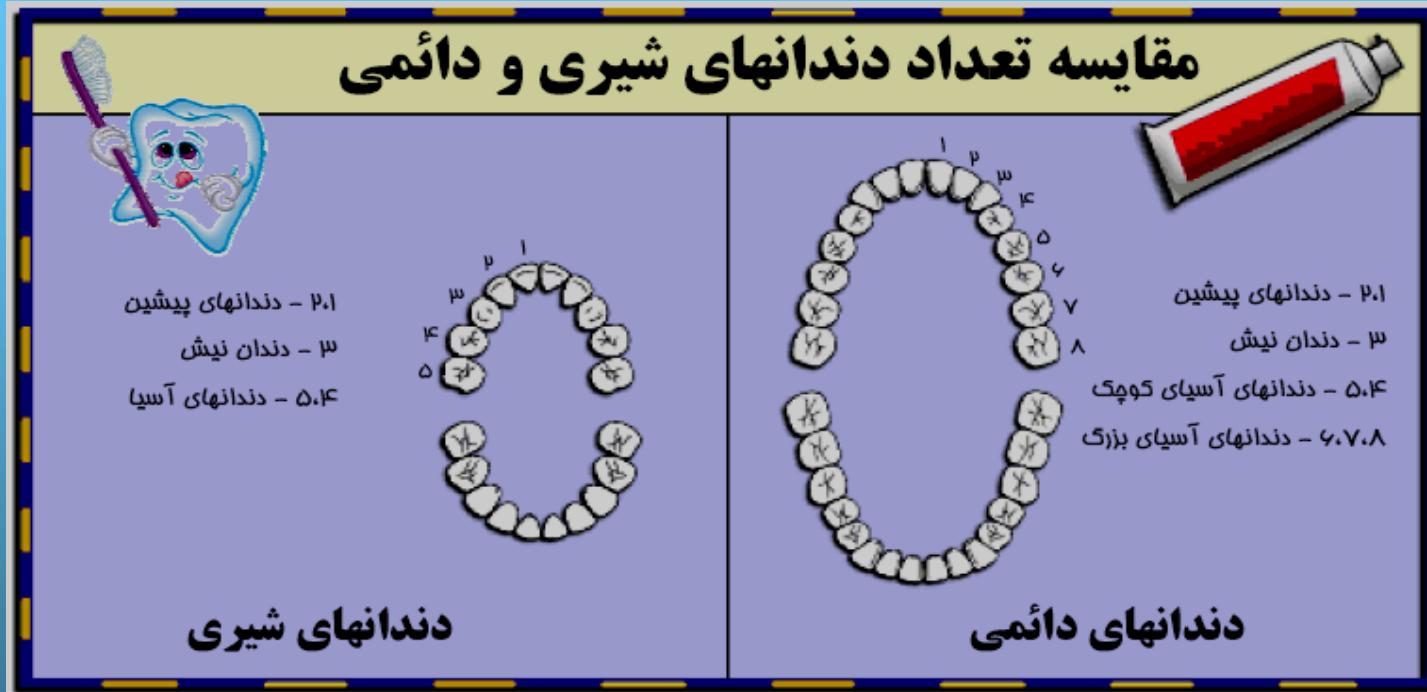
## مراجعه منظم به دندان پزشک

کودک را هر 6 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 کردنگی 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



برگرفته از کتابچه آموزش  
وزارت بهداشت



## شیار پوش یا فیشور سیلانت

- 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 مسوآک به خوبی تمیز نمی گردد و مستعد شروع پوسیدگی هستند.
- پس از رویش اولین دندانهای آسیای دائمی در حدود سن 6 تا 8 سالگی برای دریافت شیار پوش به دندانپزشک مراجعه کنید.

## نحوه مسوак زدن جهت بزرگسالان

- مسواك اندازه مناسب با موهای نرم یا متوسط انتخاب کنید.
- به اندازه یک نخود فرنگی خمیر دندان (حاوی فلوراپد) بر روی آن بگذارید.
- از یک سمت شروع کنید و تمام سطوح دندانها را مسواك بزنید (نحوه صحیح قرار گیری مسواك 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 ثایا (فک بالا و پایین)

## کدام قسمتهارا باید مسواک بزنم؟



پشت دندانهای ثایا (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)