

مسواک زدن برای کودکان ۳ تا ۵ ساله

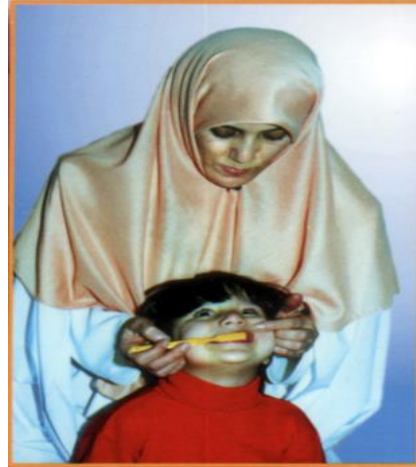
والدین احساس می کنند فرزندانشان در این محدوده ی سنی مهارت های لازم را برای تمیز نمودن دندانهایشان به دست آورده اند، در صورتی که، نقش اصلی رعایت سلامت دهان و دندان این کودکان به عهده ی والدین است. ایده ال آن است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی دندان ها مسواک زده شوند. در هر حال، مسواک کردن دندان ها حتماً باید شب قبل از خواب (به دلیل اینکه در زمان خواب، جریان بزاق و حرکات زبان و گونه جهت تمیز کردن محیط دهان کاهش یافته و دندان ها مستعد پوسیدگی می شوند) و صبح بعد از صبحانه صورت گیرد. لازم است مسواک کردن حتماً با خمیردندان انجام شود زیرا فلوراید داخل خمیردندان به کنترل پوسیدگی های دندانی کمک کرده ولی در صورت عدم دسترسی به خمیردندان با آب هم می توان مسواک نمود. استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها جهت مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیده شدن لثه می گردد. استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوشیده ی سرد) به صورت دهانشویه جهت ضدعفونی محیط دهان، کمک کننده است.

این سنین معمولاً زمان شروع استفاده از نخ دندان می باشد. استفاده از نخ دندان برای نواحی بین دندانی با تماس نزدیک ضروری است. البته، در دوران دندان های شیری، استفاده از نخ دندان تنها برای دندان های خلفی توصیه می شود.

نحوه ی صحیح برای تمیز کردن دندان های کودک به این صورت است که والد، درحالتی پشت سر کودک قرار می گیرد که هر دو به یک جهت نگاه می کنند. کودک در این حالت سر خود را به سمت عقب برده و به بازوی چپ پدر یا مادر تکیه می کند. در این زمان، گونه ی کودک با همان دست کنار زده شده و از دست دیگر برای مسواک زدن دندان ها استفاده می شود.

برای این کار، باید مسواک با ملایمت و به آرامی روی سطح داخلی، خارجی و جونده ی دندان ها به طور افقی به حرکت درآید.

این موقعیت برای استفاده از نخ دندان نیز کارآیی دارد.



جهت آموزش نحوه مسواک زدن به کودک، والد پشت سر کودک و هم جهت با او اقدام به مسواک زدن برای او می کند. این کار با کنار زدن لب توسط انگشت یک دست و مسواک زدن توسط دست دیگر انجام می شود.

بسیاری از والدین برای مسواک زدن دندان های فرزندشان، در مقابل وی قرار می گیرند که باعث اضطراب کودک شده و سر او نیز بدون حمایت می ماند. بنابراین، باید والدین را از استفاده از این روش منع نمود. در این دوره ی سنی به شرط قورت ندادن خمیردندان، می توان از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده نمود.

به هیچ وجه، برای مسواک زدن دندان کودک از خشونت استفاده نکنید. بلکه، باید با آموزش و تشویق مداوم کودک را راضی نمود. برای آموزش کودکان، بهتر است والدین در حضور فرزندانشان دندان های خود را مسواک بزنند. جهت اطمینان از فراگیری صحیح کودک می توان در پایان، از کودک خواست تا در حضور والد مسواک بزند.