

عادات دهانی غلط در کودکان

رویش دندان ها فرآیند بسیار پیچیده ای است و از نظم خاصی پیروی می نماید. محل قرارگیری دندان ها توسط چندین عامل کنترل می شود:

۱- نیروی ناشی از زبان که به دندان فشار می آورد.

۲- نیروی عضلات لب که دندان را سرجایش نگاه می دارد.

۳- حرکت عضلات گونه و فشار دندان مقابل.

به طور طبیعی تعادل نیروهای فوق باعث ردیف شدن دندان ها می شود ولی در بعضی موارد عادات دهانی غلط کودک تعادل نیروهای فوق را بر هم زده و مشکلاتی را ایجاد می نماید که تشخیص به موقع این عادات غلط و کمک به رفع آن ها باعث پیشگیری از به هم خوردن ترتیب دندان ها می گردد. از عادات دهانی غلط کودک موارد زیر حائز اهمیت می باشد:

گاز گرفتن لب: این عادت غلط سبب کج شدن دندان ها می شود. اکثر والدین متوجه این عادت غلط نمی شوند. در مدرسه هم گاز گرفتن لب پایین را معمولاً به حساب تمرکز و توجه بیشتر دانش آموز می گذارند. برای تشخیص، باید به دقت به لب پایین نگاه کرد. معمولاً حاشیه ی لب مشخص نمی باشد و لب پایین قرمزتر از لب بالا بوده و محل فشار دندان های بالا روی آن قابل تشخیص است. به دلیل اینکه لب، داخل دهان قرار می گیرد و زبان چربی های نرم کننده ی آنرا پاک می کند دچار خشکی می شود. به همین دلیل، این کودکان لب خود را به طور مداوم با زبانشان مرطوب می کنند. استفاده از کرم های مرطوب کننده ی لب به ترک این عادت کمک می کند.

قرار دادن زبان بین دندان ها: این مسئله نیاز به توجه و دقت فراوان دارد. چنانچه این عادت غلط در سنین پایین اصلاح گردد، سبب پیشگیری از مشکلات ارتودنسی در آینده می شود. برای تشخیص این مشکل، هنگام بلع به دقت به زبان و عضلات لب پایین و چانه توجه کنید. اگر هنگام بلع، زبان بین دندان ها فاصله اندازد یا عضلات چانه و لب پایین زیاد و به صورت غیر عادی منقبض شوند، احتمال ابتلا به این عادت وجود دارد. برای کمک به ترک این عادت بهتر است کودک در مقابل یک آینه قرار گرفته و سعی کند در هنگام بلع، زبان او از لای دندانهایش بیرون نزند.

جویدن ناخن: ممکن است کودک از ۲ سالگی به این عادت مبتلا گردد. والدینی که متوجه می شوند کودکشان نیاز به کوتاه کردن ناخن پیدا نمی کند باید به این مسئله توجه بیشتری نمایند. آگاه کردن کودک، یادآوری، تشویق و استفاده از دوستان و معلمین برای رفع این عادت مفید می باشد.

جویدن گونه: جویدن گونه عادت غلطی است که معمولاً والدین دیرتر متوجه آن می شوند. هنگام جویدن گونه، قسمت جلوی لب تغییر حالت می یابد. برای تشخیص آن باید به داخل دهان و قسمت داخل گونه توجه نمود. معمولاً یک خط برجسته و برافروخته در آن ناحیه دیده می شود. آگاه کردن کودک، یادآوری و تشویق برای رفع این عادت مفید می باشد.

سائیدن دندان ها روی هم (دندان قروچه): این عادت غلط بیشتر مربوط به عضلات جونده میباشد که با انقباض خود، سبب سائیده شدن دندان ها می شوند. کودک ممکن است از صدای آن خوشش بیاید و برایش یک عادت شود. این عادت به خودی خود نمی تواند سبب نامرتبی دندان ها شود ولی هنگامی که در دوره ی دندان های شیری انجام شود، سبب تأخیر و اشکال در رویش دندان های دائمی می گردد.

مکیدن انگشت: این عادت معمولاً در کودکانی مشاهده می گردد که از شیر مادر محروم می باشند. متأسفانه این عادت غلط در صورت عدم توجه، بعد از سن چهار سالگی عوارض بسیاری در شکل گیری و رشد دندان ها، فک ها و شکل صورت ایجاد می کند. برای تشخیص آن می توان به تمیز بودن انگشت مکیده شده و وضعیت کودک هنگام خواب دقت نمود.

جویدن اشیا: کودک ممکن است چیزهایی مانند خودکار، آستین پیراهن یا اسباب بازیهای خود را جایگزین مکیدن انگشت یا پستانک کند. این اشیا، اگر برای مدت کوتاهی استفاده شوند معمولاً عارضه ای ندارند ولی اگر این عمل به صورت عادت درآید، حتماً مشکلاتی را در سیستم دهان و دندان ایجاد می نماید.

پستانک: یکی دیگر از عادات غلط استفاده از پستانک می باشد. باید در نظر داشت که در صورت ایجاد این عادت، اگر جدا کردن کودک از پستانک با زور صورت گیرد، ممکن است مشکلات دیگری از قبیل شب ادراری را به وجود آورد.

بهترین راه برای ترک پستانک یا عادات دیگر، بالا بردن سطح آگاهی کودک نسبت به مسئله می باشد. نباید یادآوری به کودک بیش از حد باشد.