

مشاوره در مورد سلامت دهان و دندان

والدین باید در هنگام تمیز کردن دندان های شیرخوار خود، با دقت به دندان ها نگاه کرده و در صورت مشاهده ی هرگونه علائم تغییر رنگ و لکه روی دندان ها، به خصوص طوق دندان های پیشین که محل شایع پوسیدگی می باشد و باید با بالا زدن لب شیرخوار بررسی گردد، به دندانپزشک مراجعه کنند.

تمیز کردن لثه و دندانهای شیرخوار

تمیز کردن لثه ها، اهمیت بسیاری دارد. نحوه ی تمیز نمودن لثه ها و دندان های کودک به شرح زیر است:

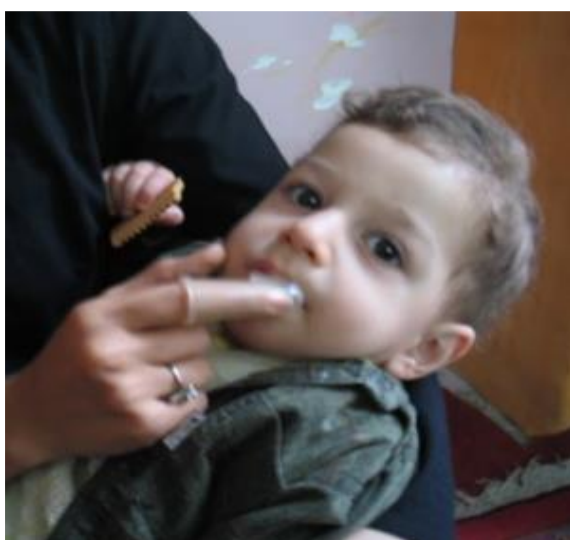
- ✓ ابتدا دست های خود را بشویید.
- ✓ راحت ترین راه جهت تمیز کردن لثه و دندان های شیرخوار این است که کودک را درحالی که سرش به سمت بدن شما و پاهایش از شما دور باشد در آغوش خود بخوابانید.
- ✓ برای باز کردن دهان کودک، بهتر است انگشت سبابه ی خود را به آهستگی، به گونه ی شیرخوار فشار دهید تا فک پایین باز شود.
- ✓ یک تکه گاز تمیز را دور انگشت سبابه پیچیده و لثه ی بالا و پایین را به آهستگی تمیز نمایید یا در صورت دسترسی به مسواک انگشتی، آن را روی انگشت اشاره قرار دهید و به آرامی و با حرکات ملایم چرخشی، لثه و سطوح دندانی کودک را تمیز کنید.
- ✓ فشار را به اندازه ی کافی وارد کنید تا پلاک میکروبی برداشته شود.
- ✓ این کار را دو بار در روز، بعد از اولین و آخرین وعده ی غذایی انجام دهید که روی هم رفته ۲ دقیقه بیش تر طول نمی کشد. همچنین، در صورت دسترسی به مسواک انگشتی، می توان با حرکات چرخشی ملایم، از آن برای ماساژ لثه بر روی ناحیه ای که دندان در حال رویش است، استفاده نمود تا از درد و ناراحتی کودک بکاهد. مسواک انگشتی، وسیله ی ساده و موثری جهت کمک به رعایت سلامت دهان و دندان و ماساژ لثه در هنگام رویش دندان ها است که از زمان تولد تا ۳ سالگی قابل استفاده می باشد. لازم به ذکر است که مسواک انگشتی برای مدت ۳ تا ۴ ماه قابل استفاده بوده و باید، پس از آن تعویض گردد. مسواک انگشتی را باید بعد از استفاده شسته و در محلی خشک و به دور از آلودگی قرار داد.

برخی از مزایای مسواک انگشتی عبارتند از:

- ✓ پس از استفاده، با مایع ظرفشویی قابل شستشو است.
- ✓ در آب جوش، استریل شده و قابل فریز کردن نیز می باشد.
- ✓ از حجم کمی برخوردار بوده و به راحتی قابل حمل است.



تمیز نگه داشتن لثه ی شیرخوار با گاز مرطوب



مسواک انگشتی و نحوه ی استفاده از آن

برای مسواک زدن دندان های کودک بهتر است پدر یا مادر روی زمین نشسته و پاهای خود را در مقابل کودک دراز نمایند و سر کودک را بین پاهای خود به گونه ای قرار دهند که بازوها و پاهای او توسط والدین کنترل شود و سپس مسواک زدن را آغاز نمایند