



Euroopan unionin
osarahoittama

سلامت دهان و دندان کودک 1 تا 2 ساله و مراقبت از دهان در خانه

1–2-vuotiaan lapsen suun terveys ja suun
hoitaminen kotona

Persia



سلامت دهان و دندان کودک

دندان‌های خراب ارثی نیستند. با مراقبت از دهان و دندان کودک می‌توان سلامت دهان و دندان او را حفظ کرد. این دفترچه راهنما توضیح می‌دهد که چگونه.

پوسیدگی دندان توسط باکتری‌ها ایجاد می‌شود. برای جلوگیری از ابتلا به باکتری از این روش‌ها استفاده کنید:

- غذای کودک را در دهان خودتان استفاده نکنید.
- گونه کودک را ببوسید نه دهانش
- کودک باید کارد و چنگال و بطری‌های نوشیدنی مخصوص به خود را داشته باشد.



هر بار که چیزی می‌خورید یا می‌نوشید، باکتری‌ها شروع به فعالیت می‌کنند. بلافاصله پس از خوردن غذا، دندان به طور لحظه‌ای نرم‌تر می‌شود و می‌تواند راحت‌تر پوسیدگی کند. به این حالت حمله اسیدی می‌گویند. آب تنها نوشیدنی است که باعث پوسیدگی دندان نمی‌شود. دندان‌ها می‌توانند 5-6 وعده غذایی در روز را تحمل کنند.



باکتری فقط زمانی باعث پوسیدگی دندان می‌شود که غذاهای شیرین به مقدار زیاد و با دفعات زیاد مصرف شوند و دندان‌ها تمیز نباشند.

با مسواک زدن از دهان کودک مراقبت کنید

پایه خوب برای عادت های مراقبت شخصی از دهان، از همان اوایل کودکی بنا گذاشته می شود. به محض رویش اولین دندان، مسواک زدن دندان های کودک خود را شروع کنید. صبح و عصر مسواک بزنید.



با این حال، مسئولیت مسواک زدن دندان های کودک بر عهده بزرگسالان است. یک بزرگسال باید دندان های کودک را تا سن مقطع راهنمایی صبح و شب مسواک بزند.

یک مسواک کوچک و نرم انتخاب کنید. مسواک شخصی است. بهتر است هر 1-3 ماه مسواک را به مسواک جدید تغییر دهید. از خمیر دندان حاوی فلوراید که برای کودکان توصیه شده 0 تا 5 سال در نظر گرفته شده است استفاده کنید. مقدار کمی خمیردندان کافی است.



فلوراید دندان ها را تقویت می کند و از آنها در برابر پوسیدگی محافظت می کند. فلوراید حتی می تواند آسیب هایی را که قبلاً به دندان وارد شده است، ترمیم کند.

اثر خمیردندان حاوی فلوراید را می توان با عدم شستشوی دهان با آب بهبود بخشید. مسواک و خمیردندان را می توانید از فروشگاه های مواد غذایی خریداری کنید.

بهداشت دهان و دندان کودک و تغذیه

غذای سالم بخشی از سلامت دهان و دندان است.

جویدن غذا به رشد دندان‌ها کمک می‌کند.
غذاهای جویدنی سالم شامل سبزیجات تازه،
سبزیجات ریشه‌ای، میوه‌ها و انواع توت‌ها
می‌شوند.



کلسیم موجود در لبنیات برای دندان‌ها مفید است. شیر، نوشیدنی خوبی همراه غذا است. کودک نیاز به مکمل ویتامین D (ویتامین 3D) دارد.

وقتی کودک یک ساله می‌شود، شب‌ها به شیر نیاز ندارد. اگر هنوز به نوزاد شیر می‌دهید، می‌توانید شیر مادر را در طول روز همراه با وعده‌های غذایی به او بدهید. فقط در پایان وعده غذایی به نوزاد شیر بدهید، زیرا شیر مادر اشتهای نوزاد را از بین می‌برد.



آب بهترین برطرف کننده تشنگی است. اگر کودک شب‌ها از تشنگی بیدار شود، به او آب داده می‌شود. در فنلاند، می‌توانید مستقیماً از شیر آب آب بنوشید.

به غذا یا نوشیدنی‌های کودک خود شکر یا عسل اضافه نکنید.

بهتر است خوردن خوراکی‌های خوشمزه را فقط به مناسبت‌های خاص محدود کنید. بیسکویت‌ها، آبنبات‌ها و شیرینی‌ها حاوی مقدار زیادی شکر هستند. نوشابه‌ها و آبمیوه‌ها نیز حاوی شکر افزوده هستند. میوه‌های خشک و تنقلات شور به دندان‌های شما می‌چسبند. از دادن این موارد به کودک خودداری کنید.

استفاده از زایلیتول

در صورت استفاده منظم، قرص‌های مکیدنی زایلیتول به سلامت دهان و دندان کمک می‌کنند.

زایلیتول از فعالیت باکتری‌ها جلوگیری می‌کند قرص‌های مکیدنی زایلیتول می‌توانند از پوسیدگی دندان جلوگیری کنند. علاوه بر این، زایلیتول دندان‌ها را تمیزتر نگه می‌دارد و هنگام مسواک زدن، آلودگی‌ها راحت‌تر از بین می‌روند.

استفاده از زایلیتول را با مقدار کمی شروع کنید تا کودک شما به آن عادت کند. وقتی کودک بتواند آن را به درستی بجود، می‌توان یک قرص مکیدنی زایلیتول کامل به او داد. بعد از هر وعده غذایی 1 تا 2 عدد قرص زایلیتول به کودک خود بدهید. در ابتدا، قرص مکیدنی زایلیتول را می‌توان خرد کرد و با قاشق به قطعات کوچک داده شود.



قرص‌های مکیدنی زایلیتول را می‌توان بعد از غذا به کودکان مهدکودک و مدرسه داد.

بهداشت دهان و دندان و عادات مکیدن

کودک یک ساله شب ها به شیر نیاز ندارد. اگر شیردهی پس از یک سالگی کودک ادامه یابد، مهم است که به او غذاهای سالم دیگری نیز داده شود و دندان های کودک صبح و عصر با دقت با خمیردندان حاوی فلوراید مسواک زده شود.



به کودک بالای 1 سال یاد دهید که خودش غذا بخورد، با انگشتان و قاشق. شیر دادن به کودک برای مدت طولانی برای کودک خوب نیست.

در حدود یک سالگی شیشه شیر کودک را به یک فنجان معمولی تغییر دهید. استفاده از لیوان نی دار توصیه نمی شود. به فرزندان یاد بدهید که هر چه زودتر از فنجان بنوشد.



کودک باید حداکثر در سن 1.5-2 سالگی بتواند استفاده از پستانک را کنار بگذارد. راحت ترین سن برای قطع استفاده از پستانک می تواند حدود 6-8 ماهگی باشد. مطمئن شوید که فرزندان به جای پستانک، شروع به مکیدن انگشت شست خود نکنند. شما می توانید برای ترک استفاده از پستانک از کلینیک دندانپزشکی خود کمک و پشتیبانی دریافت کنید.



بررسی سلامت دهان و دندان

فرزندتان را مرتباً برای معاینات بهداشت دهان و دندان ببرید. در طول معاینه سلامت دهان و دندان، اطلاعاتی در مورد رشد دهان و دندان و سلامت دهان و دندان فرزندتان دریافت خواهید کرد. در طول ویزیت، شما در مورد مراقبت از دهان فرزندتان مشاوره دریافت خواهید کرد و می‌توانید در مورد سایر نگرانی‌های مربوط به سلامت دهان و دندان صحبت کنید. ...

خوب است کودک یک بار در سن 1 سالگی تحت معاینه دهان و دندان قرار گیرد. ...





Euroopan unionin
osarahoittama

پروژه نی 2 Niitty 2 سال های 2023-2026

به همراه خانواده های مهاجر
برای یک زندگی روزمره خوب

اطلاعات بیشتر در مورد پروژه:
<https://projects.tuni.fi/niitty/2>

پورتال اطلاعات خانواده:

tuni.fi/perheinfo
/اطلاعات خانواده

این دفترچه راهنما عمدتاً بر اساس منابع اطلاعاتی زیر تهیه شده است:
پوسیدگی (مدیریت). توصیه درمانی معتبر. گروه کاری که توسط دودسیمین
Duodecim از انجمن پزشکی فنلاند و انجمن دندانپزشکی فنلاند آپولونیا
Apollonia ry تشکیل شده است. Helsinki هلسینکی: انجمن پزشکی فنلاند دودسیمین
Duodecim، 2020 (ارجاع شده در 28.3.2025). در اینترنت موجود است:
www.kaypahoito.fi

تصویرسازی: بانک تصویر ادوپی استوک Adobe Stock در صفحات 3، 4 و 6.
تصویر صفحه 6، جایی که یک کودک از یک لیوان آب می نوشد که با هوش مصنوعی ساخته
شده است (2023OpenAI. چت جی پی تی (جی پی تی-4 توربو).
سایر تصاویر تولید شده در پروژه Niitty2.



Pirkanmaan
hyvinvointialue



TAMPERE