



Euroopan unionin
osarahoittama

سلامت دهان و دندان کودک 3 تا 4 ساله و مراقبت از دهان در خانه

3–4-vuotiaan lapsen suun terveys ja suun
hoitaminen kotona

Persia



سلامت دهان و دندان کودک

سلامت دهان و دندان کودک تحت تأثیر باکتری‌های دهان، تغذیه، عادات غذایی و مسواک زدن قرار دارد

پوسیدگی دندان توسط باکتری‌ها ایجاد می‌شود. عفونت باکتریایی از طریق بزاق منتقل 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



باکتری فقط زمانی باعث پوسیدگی دندان می‌شود که غذاهای حاوی قند زیاد و به‌طور مکرر مصرف شوند و دندان‌ها تمیز نباشند

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

با مسواک زدن از دهان کودک مراقبت کنید

پایه و اساس خوبی برای عادات مراقبت از دهان و دندان در اوایل کودکی گذاشته می‌شود.

صبح و شب دندان‌های کودک خود را مسواک بزنید.
یک مسواک کوچک و نرم برای کودکان انتخاب کنید.



فلوراید دندان‌ها را تقویت می‌کند و از آنها در برابر پوسیدگی محافظت می‌کند. از خمیر دندان حاوی فلوراید که برای کودکان توصیه شده 0 تا 6 سال در نظر گرفته شده است استفاده کنید. به اندازه یک نخود از خمیر کافی است. مسواک و خمیردندان را می‌توانید از فروشگاه‌های مواد غذایی خریداری کنید.



کودک می‌تواند خودش مسواک زدن دندان‌هایش را تمرین کند. با این حال، مسئولیت مسواک زدن دندان‌های کودک بر عهده بزرگسالان است. یک بزرگسال باید دندان‌های کودک را تا سن مقطع راهنمایی صبح و شب مسواک بزند.

حداقل هر سه ماه یکبار مسواک خود را با یک مسواک جدید تعویض کنید. اگر پرزهای مسواک ساییده شده یا به طرفین خم شده‌اند، مسواک را زودتر تعویض کنید.

بهداشت دهان و دندان کودک و تغذیه

یک برنامه غذایی منظم از سلامت دهان و دندان پشتیبانی می‌کند. از خوردن بین وعده های غذایی خودداری کنید



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

بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی و بین وعده‌های غذایی، آب است. آب همچنین به عنوان یک رفع کننده تشنگی برای فعالیت های ورزشی توصیه می شود. اگر کودک در طول شب از تشنگی بیدار می‌شود، باید برای نوشیدن آب داده شود. در فنلاند، می‌توانید مستقیماً از شیر آب آب بنوشید.



به غذا یا نوشیدنی‌های کودک خود شکر یا عسل اضافه نکنید. کودک به خوراکی‌های خوشمزه (آبنبات، شیرینی‌جات، بیسکویت، چیپس) و همچنین نوشیدنی های دارای شکر (آبمیوه، نوشابه، کاکائو) نیازی ندارد. خوردن خوراکی‌های خوشمزه را به مناسبت‌های خاص محدود کنید. اگر در زمان‌های دیگر به فرزندان خوراکی ها و نوشیدنی‌های شیرین می‌دهید، استفاده از آنها را با وعده‌های غذایی به عنوان دسر مصرف کنید..

خوردن و نوشیدن مواد شیرین می‌تواند اشتهای شما را تحت تأثیر قرار دهد و باعث پوسیدگی دندان ها شود.

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. بعد از هر وعده غذایی 1 تا 2 عدد قرص زایلیتول به کودک خود بدهید.



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

تأثیر عادت های مکیدن بر سلامت دهان کودک 3 تا 4 ساله

حداکثر در این مرحله، کودک خود را از شیر مادر و پستانک/شیشه شیر جدا کنید. همچنین کودک را از سایر عادات مکیدن احتمالی (انگشت شست، آستین یا یقه پیراهن، اسباب بازی خواب) جدا کنید.



عادات مکیدن طولانی مدت بر رشد گاز گرفتن تأثیر می گذارد. علاوه بر این، استفاده طولانی مدت از این موارد می تواند بر رشد گفتار تأثیر بگذارد. شما می توانید از یک کلینیک دندانپزشکی کمک و پشتیبانی بگیرید تا به شما در ترک عادت مکیدن انگشت کمک کند.

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 3-4 سالگی تحت معاینه دهان و دندان قرار گیرد. ...





Euroopan unionin
osarahoittama

پروژه نی تی 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 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: تصاویر آرشیوی استوک ادوینی ادوینی استاک Adobe در صفحه 4. نقاشی از دانش آموزان
آموزشگاه فنی و حرفه ای لووی Luovi صفحه 3.
سایر تصاویر تولید شده در پروژه نی تی. Niitty2.



Pirkanmaan
hyvinvointialue



TAMPERE