



Euroopan unionin
osarahoittama

سلامت دهان و دندان کودک 5-6 و مراقبت از دهان در خانه

5-6-vuotiaan lapsen suun terveys ja suun
hoitaminen kotona

Persia



سلامت دهان و دندان کودک

سلامت دهان و دندان کودک تحت تأثیر باکتری های دهان، تغذیه، عادات غذایی و مسواک زدن دندان ها قرار می گیرد.

پوسیدگی دندان توسط باکتری ها ایجاد می شود. عفونت باکتریایی از طریق بزاق منتقل می شود. این ها راه هایی برای جلوگیری از عفونت باکتریایی هستند:

• غذای کودک را در دهان خودتان استفاده نکنید.



• گونه کودک را ببوسید نه دهانش



• کودک باید کارد و چنگال و بطری های نوشیدنی مخصوص به خود را داشته باشد



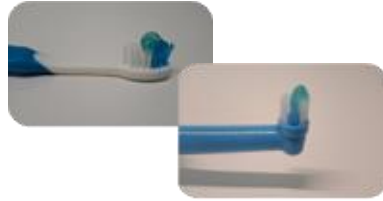
هر بار که چیزی می خورید یا می نوشید، باکتری ها شروع به فعالیت می کنند. بلافاصله پس از خوردن غذا، دندان به طور لحظه ای نرم تر می شود و می تواند راحت تر پوسیدگی کند. به این حالت حمله اسیدی می گویند. آب تنها چیزی است که باعث حمله اسیدی نمی شود. دندان ها می توانند 5-6 وعده غذایی در روز را تحمل کنند.

این باکتری تنها زمانی باعث ایجاد سوراخ در دندان می شود که مواد قندی زیاد مصرف کنید و دندان ها کثیف باشند.

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.

صبح و شب دندان های کودک
خود را مسواک بزنید. یک
مسواک کوچک و نرم انتخاب
کنید.



فلوراید دندان ها را تقویت می کند و از آنها در برابر پوسیدگی محافظت می کند. 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 می توانید از فروشگاه های مواد غذایی خریداری کنید.



کودک می تواند خودش مسواک زدن دندان هایش را تمرین کند. 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.

حداقل هر سه ماه یکبار مسواک خود را با یک مسواک جدید تعویض کنید. اگر موهای برس ساییده شده یا به طرفین خم شده اند، زودتر برس را تعویض کنید. مسواک شخصی است

اولین دندان های دائمی کودک

در این سن اولین دندان های شیری به دندان های دائمی تبدیل می شوند. دندان های جلویی معمولاً اولین دندان هایی هستند که تغییر می کنند و اولین دندان آسیای دائمی پشت ردیف دندان ها رویش می یابد.



دندان های دائمی به فلوراید بیشتری نسبت به دندان های شیری نیاز دارند. خمیردندان کودکان بالای 6 سال را با رویش اولین دندان دائمی تعویض کنید. یک تکه خمیر به قطر 0,5-2 سانتی متر کافی است.



دندان های در حال رویش به راحتی پوسیدگی پیدا می کنند. در این مرحله، مسواک زدن دقیق از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

بهداشت دهان و دندان کودک و تغذیه

یک برنامه غذایی منظم از سلامت دهان و دندان پشتیبانی می‌کند. از خوردن بین وعده‌های 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 رفع‌کننده تشنگی برای فعالیت‌های ورزشی توصیه می‌شود. 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 نوشیدنی‌های دارای شکر (آب‌میوه، نوشابه، کاکائو) نیازی ندارد. خوردن خوراکی‌های خوشمزه را به مناسبت‌های خاص محدود کنید. اگر در زمان‌های دیگر به فرزندتان خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین می‌دهید، استفاده از آنها را با وعده‌های غذایی به عنوان دسر مصرف کنید..

خوردن و نوشیدن مواد شیرین می‌تواند اشتها را تحت تأثیر قرار دهد و باعث پوسیدگی دندان‌ها شود.

استفاده از زایلیتول

در صورت استفاده منظم، قرص های مکیدنی زایلیتول به سلامت دهان و دندان کمک می کنند.

زایلیتول از فعالیت باکتری ها جلوگیری می کند قرص های مکیدنی زایلیتول می توانند از پوسیدگی دندان جلوگیری کنند. علاوه بر این، زایلیتول دندان ها را تمیزتر نگه می دارد و هنگام مسواک زدن، جرم ها راحت تر از بین می روند.



استفاده از زایلیتول را با مقدار کم شروع کنید تا کودک شما به آن عادت کند.

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

ممکن است پس از وعده های غذایی به کودکان در مهدکودک و مدرسه قرص های زایلیتول داده شود.

بررسی سلامت دهان و دندان

فرزندان 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 فرزندان دریافت خواهید کرد. در طول ویزیت، شما در مورد مراقبت از دهان فرزندان 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 5-6 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: تصاویر آرشیوی استوک ادوبی استاک Adobe در صفحه 4. نقاشی از دانش آموزان
آموزشگاه فنی و حرفه‌ای لووی Luovi صفحه 3.
سایر تصاویر تولید شده در پروژه نی 2. Niitty2.



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE