



Euroopan unionin  
osarahoittama

# مراقبت از دهان و دندان نوزاد 6-12 ماهگی

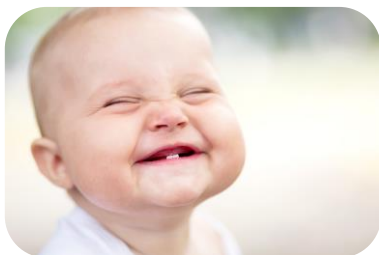
6-12 kuukauden ikäisen vauvan suun hoito

Persia



## مراقبت از دهان و دندان کودک در سن 6-12 ماهگی

کودک دندان‌های خراب را به ارث نمی‌برد. راه‌های زیادی برای محافظت از دندان‌های آینده فرزندتان در برابر پوسیدگی وجود دارد.



اولین دندان‌ها را دندان‌های شیری می‌نامند. دندان‌های شیری راحت‌تر از دندان‌های دائمی پوسیدگی پیدا می‌کنند. دندان‌های شیری مدت زیادی در دهان باقی می‌مانند، آخرین دندان‌های شیری حتی تا دوران نوجوانی نیز می‌توانند در دهان باقی بمانند.

پوسیدگی دندان توسط باکتری‌ها ایجاد می‌شود. عفونت باکتریایی از طریق بزاق منتقل می‌شود. شما می‌توانید با جلوگیری از تماس بزاق با فرزندتان، از ابتلا به این باکتری جلوگیری کنید. با اطمینان از اینکه پستانک، اسباب بازی‌ها یا ظروف غذا خوری کودک وارد دهان بزرگسال نشود، از تماس با بزاق جلوگیری می‌شود. توصیه می‌شود نوزاد را از روی گونه‌ها و سایر قسمت‌های صورت بوسید، نه مستقیماً از روی لب.



این باکتری تنها زمانی باعث ایجاد سوراخ در دندان می‌شود که مواد قندی زیاد مصرف کنید و دندان‌ها کثیف باشند.

## شیردهی و تغذیه با شیشه شیر

در ابتدا، تغذیه کودک شیر مادر یا شیر خشک است.  
شیردهی یا تغذیه با شیشه شیر طبق نیاز و خواست نوزاد انجام می‌شود.



فقط شیر یا آب از شیشه شیر به کودک داده می‌شود. نوشیدنی‌های شیرین که از شیشه شیر به کودک داده می‌شود، باعث پوسیدگی‌های جدی در دندان‌های کودک می‌شود.

در سن 6 تا 12 ماهگی، کودک علاوه بر شیر مادر یا شیرخشک مادر، به تغذیه دیگری نیز نیاز دارد. شروع چشیدن غذاهای جامد حداکثر از سن 6 ماهگی بسیار مهم است. شما می‌توانید دستورالعمل‌های دقیق‌تری را از پرستار بهداشت در طول ویزیت‌های مشاوره دریافت کنید.



شیردهی برای رشد فک کودک مفید است. اگر در شیردهی مشکلی دارید، می‌توانید از درمانگاه کودکان کمک برای شیردهی دریافت کنید.



## مراقبت از دهان کودک با مسواک زدن

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 شب دندان های کودک خود را مسواک بزنید. یک مسواک کوچک و نرم انتخاب کنید. از خمیر دندان حاوی فلوراید که برای کودکان توصیه شده 0 تا 5 سال در نظر گرفته شده است استفاده کنید. فلوراید دندان ها را تقویت می کند و از آنها در برابر پوسیدگی محافظت می کند.



فقط مقدار کمی از خمیردندان را به اندازه یک دانه برنج استفاده کنید. خمیردندان فلورایددار کودکان در فروشگاه را انتخاب کنید که سن توصیه شده آن برای سنین 0 تا 5 سال باشد. غلظت فلوراید باید 1000-110 ppm باشد. مسواک و خمیردندان را می توانید از فروشگاه های مواد غذایی خریداری کنید.



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.



## استفاده از پستانک

اگر فرزند شما به پستانک نیاز دارد، پستانکی با شکل آناتومیک انتخاب کنید. یک پستانک با شکل مناسب، رشد طبیعی دندان نیش را به خطر نمی‌اندازد. پستانک را با توجه به توصیه سنی انتخاب کنید.



بهتر است فقط برای آرام کردن و کمک به خوابیدن، پستانک به او بدهید. کودک باید حداکثر در سن 1.5-2 سالگی بتواند استفاده از پستانک را کنار بگذارد. راحت‌ترین سن برای قطع استفاده از پستانک می‌تواند حدود 6-12 ماهگی باشد. اطمینان حاصل کنید که کودک به جای پستانک، شست خود را مک نکند. شما می‌توانید از یک کلینیک دندانپزشکی کمک و پشتیبانی بگیرید تا به شما در ترک عادت مکیدن انگشت کمک کند.

حتماً پستانک را تمیز کنید و مرتباً آن را تعویض کنید. همیشه قبل از دادن پستانک به کودک، آن را بررسی کنید. پستانک را با کشش قسمت پستانک چک کنید، در صورت وجود سوراخ در قسمت پستانک بلافاصله پستانک را دور بیندازید.



Euroopan unionin  
osarahoittama

پروژه 2026-2023Niitty

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](https://tuni.fi/perheinfo)  
اطلاعات خانواده/

این بروشور عمدتاً بر اساس منابع اطلاعاتی زیر تهیه شده است:  
پوسیدگی (کنترل)، توصیه درمانی فعلی. گروه کاری که توسط Duodecim از انجمن پزشکی  
فنلاند و انجمن دندانپزشکی فنلاند Apollonia ry تشکیل شده است. Helsinki هلسینکی:  
انجمن پزشکی فنلاند Duodecim، 2020 (به نقل از 28.3.2025). در اینترنت موجود  
است: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

تصویرسازی: بانک تصاویر ادوبی استوک Adobe Stock در صفحات 2، 3 و 4.  
نقاشی از دانش آموزان آموزشگاه فنی و حرفه ای لووی Luovi، صفحه 4.  
سایر تصاویر تولید شده در پروژه Niitty2.



Pirkanmaan  
hyvinvointialue



TAMPERE