



Euroopan unionin
osarahoittama

سلامت دهان و دندان کودکان و مراقبت از خود

Lapsen suun terveys ja omahoito
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. بعد از غذا خوردن، دندان‌های شما موقتاً نرم‌تر می‌شوند و می‌توانند راحت‌تر پوسیده شوند. به این حالت حمله اسیدی می‌گویند. آب باعث حمله اسیدی 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. 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. توصیه های سنی در مورد خمیردندان حاوی فلوراید را رعایت کنید. خمیر دندان با محتوای فلوراید 1000-1100 ppm برای یک کودک 0-5 ساله انتخاب کنید. برای کودک بالای 6 سال، خمیری با محتوای فلوراید 1450 ppm انتخاب کنید.



افراد زیر 6 سال:



خمیر دندان برای کودکان بالای 6 سال

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.

مسواک شخصی است. بهتر است هر 3 ماه مسواک را به مسواک جدید تغییر دهید. اگر پرزهای مسواک ساییده شده یا به طرفین خم شده اند، مسواک را زودتر تعویض کنید.

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.

بهداشت دهان و دندان کودک و تغذیه



غذای سالم بخشی از سلامت دهان و دندان است. جویدن غذا به رشد دندان‌ها کمک می‌کند. جویدنی‌های سالم سبزیجات تازه هستند، سبزیجات ریشه‌ای، میوه‌ها و انواع توت‌ها.

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

کودک بالای 1 سال به شیر شبانه نیاز ندارد. شیر مادر احساس گرسنگی را از بین می‌برد، به کودکان بالای 1 سال فقط بعد از خوردن غذا شیر بدهید.



آب بهترین برطرف کننده تشنگی است. اگر فرزندان شب‌ها از تشنگی از خواب بیدار می‌شود، برای رفع تشنگی به او آب بدهید. در فنانند، می‌توانید مستقیماً از شیر آب آب بنوشید.



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

بیسکویت‌ها، آبنبات‌ها، 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.

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



Euroopan unionin
osarahoittama

پروژه نیٲی 2 Niitty 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

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 تشکیل شده است. Helsinki هلسینکی: انجمن پزشکی فنلاند دودسیمین
Duodecim، 2020 (ارجاع شده در 28.3.2025). در اینترنت موجود است:
www.kaypahoito.fi

تصاویر از دانش آموزان آموزشگاه فنی و حرفه‌ای لووی Luovi صفحه 3.
سایر تصاویر تولید شده در پروژه نیٲی 2. Niitty2.



Pirkanmaan
hyvinvointialue



TAMPERE