



Euroopan unionin  
osarahoittama

# سلامت دهان و دندان و مراقبت از خود برای خانواده باردار

Odottavan perheen suun terveys ja omahoito  
Persia



سلامت دهان و دندان والدین باردار ممکن است در دوران بارداری تغییر کند. این به دلیل تغییرات در فعالیت هورمونی است. ممکن است لثه‌ها خونریزی بیشتری داشته باشند. مسواک زدن دقیق و داشتن یک رژیم غذایی سالم برای والدینی که در انتظار فرزند هستند، مهم است. بیماری‌های دهان و دندان می‌توانند خطر عوارض بارداری را افزایش دهند.



سلامت دهان و دندان برای والدین منتظر بسیار مهم است. والدینی که اولین فرزند خود را انتظار می‌کشند، می‌توانند وقت مشاوره رایگان با داندان‌پزشکی رزرو کنند. در این جلسه، راهنمایی‌های فردی برای مراقبت از دهان و دندان ارائه می‌شود.

## باکتری‌های دهانی

بیماری‌های دهان و دندان ارثی نیستند، بلکه به علت باکتری‌های موجود در دهان ایجاد می‌شوند این باکتری‌ها را می‌توان به صورت جرم یا لکه روی دندان دید و احساس کرد. مسواک زدن باکتری‌ها را از بین می‌برد.



باکتری‌های موجود در دهان شما به فرزندتان منتقل می‌شوند. باکتری‌ها می‌توانند از طریق بزاق منتقل شوند. در مورد موقعیت‌هایی که در آن تماس بزاق ممکن است رخ دهد فکر کنید. اغلب آنها در موقعیت‌های غذا خوردن هستند، مانند خنک کردن غذا در دهان یا استفاده از همان ظروف غذاخوری. اطمینان حاصل کنید که کودک کارد و چنگال مخصوص به خود را دارد. به عنوان مثال، گرمای غذا را در قسمت داخلی میج دست خود امتحان کنید. آیا می‌توانید به جای دهان فرزندتان گونه‌های او را ببوسید؟ اگر پستانک روی زمین بیفتد چه کار می‌کنید؟



باکتری فقط زمانی باعث پوسیدگی دندان می‌شود که غذاهای شیرین به مقدار زیاد و با دفعات زیاد مصرف شوند و دندان‌ها تمیز نباشند. یک برنامه غذایی منظم، یک رژیم غذایی سالم و مسواک زدن دقیق از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.

## رشد دندان

رشد دندان های شیری کودک در طول دوره انتظار شروع می شود. چنین از اوایل هفته 4-5 بارداری شروع به رشد ریشه دندان های شیری می کند. اولین دندان شیری حدود 4 تا 12 ماهگی رویش پیدا می کند. سن رویش اولین دندان متفاوت است. یک کودک 3 ساله در مجموع 20 دندان شیری دارد. آخرین دندان های شیری ممکن است تا دوران نوجوانی به دندان های دائمی تبدیل نشوند. بنابراین دندان های شیری مدت زیادی در دهان باقی می مانند. دندان های شیری نسبت به دندان های دائمی بیشتر در معرض پوسیدگی قرار دارند. برای مثال، پوسیدگی دندان های شیری باعث درد و مشکلات غذا خوردن در کودکان می شود.



عادت های خوب مراقبت از دهان و دندان از دوران کودکی شکل می گیرند. 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. مقدار کمی خمیر دندان کافی است. مسواک و خمیر دندان را می توانید از فروشگاه های مواد غذایی خریداری کنید.

با این حال، مسئولیت مسواک زدن دندان های کودک بر عهده بزرگسالان است. بزرگسال باید دندان های کودک را تا پایان دوره راهنمایی 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 شده اند، مسواک را زودتر تعویض کنید.

## غذای کودک

در ابتدا، تغذیه کودک شیر مادر یا شیر خشک کمی است. شیردهی برای رشد فک کودک مفید است. اگر در شیردهی مشکلی دارید، می‌توانید از درمانگاه کودکان، پشتیبانی شیردهی دریافت کنید. شیر دادن به نوزاد با سرعت کودک اتفاق می‌افتد. اگر شیردهی پس از یک سالگی کودک ادامه یابد، مهم است که غذاهای سالم دیگری نیز به او داده شود.

**فقط شیر مادر یا جایگزین شیر مادر برای تغذیه کودک بالای 1 سال کافی نیست.**

یک کودک یک ساله می‌تواند همان برنامه غذایی را که دیگر اعضای خانواده دارند پیروی کند. می‌توان همچنان همراه با وعده های غذایی به کودک شیر مادر داد. شیر مادر احساس گرسنگی را از بین می‌برد، به همین دلیل مهم است که کودک بالای یک سال را بعد از وعده غذایی شیر بدهند. کودک یک ساله شب ها به شیر نیاز ندارد. هنگام شیر دادن به کودک در حال رشد، تکرار دفعات شیردهی در طول روز و شب می‌تواند باعث پوسیدگی دندان‌های کودک شود.



بیسکویت‌ها، آبنبات‌ها و شیرینی‌ها حاوی مقدار زیادی شکر هستند.. لنوشابه ها و آبمیوه‌ها نیز حاوی شکر افزوده هستند. میوه‌های خشک و تنقلات شور به دندان‌های شما می‌چسبند. از دادن این موارد به کودک، به خصوص در اوایل کودکی، خودداری کنید. به غذا یا نوشیدنی‌های کودک خود شکر یا عسل اضافه نکنید.

## شیشه شیر و پستانک نوزاد

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



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

کودک را باید حداکثر تا 1.5 تا 2 سالگی از استفاده از پستانک جدا کرد. راحت‌ترین سن برای قطع استفاده از پستانک می‌تواند حدود 6-8 ماهگی باشد. اطمینان حاصل کنید که فرزندان به جای پستانک، شروع به مکیدن انگشت خود نکنند. شما می‌توانید از یک کلینیک دندانپزشکی کمک و پشتیبانی بگیرید تا به شما در ترک عادت مکیدن انگشت کمک کند.



برای فرزندان پستانکی با طراحی آناتومیکی انتخاب کنید. پستانک‌هایی با اشکال دیگر می‌توانند به رشد طبیعی دهان آسیب برسانند.



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/perheportaali](https://tuni.fi/perheportaali)

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](http://www.kaypahoito.fi)

تصویرسازی: تصاویر آرشیوی استوک آدوبی استاک Adobe در صفحه 4. تصاویر از دانش آموزان  
آموزشگاه فنی و حرفه ای لوی Luovi صفحه 3.  
سایر تصاویر تولید شده در پروژه نی 2. Niitty2.



Pirkanmaan  
hyvinvointialue



TAMPERE