



Euroopan unionin
osarahoittama

رهنمون برای انتخاب مسواک و خمیردندان

Opas hammasharjan ja
hammastahnan valintaan



پایه صحیح خودمراقبتی از بهداشت دهان و دندان از همان عنفوان کودکی ساخته می‌شود. هنگام درآمدن اولین دندان شیری، در چهار الی دوازده ماهگی کودک. به مجرد درآمدن اولین دندان، مسواک زدن را صبح و شب با کودک آغاز کنید.



تقریباً در سن سه سالگی، کودک معمولاً بیست عدد دندان شیری دارد. آخرین دندانهای شیری ممکن است در سنین نوجوانی به دندانهای دائمی تبدیل شوند. هنگام درآمدن دندان، لثه ممکن است آزرده باشد و هنگام مسواکزدن قدری خونریزی کند. این امر عادی است. با این وجود، باید دندانها را صبح و شب با دقت مسواک کرد. غفلت از مسواکزدن، وضعیت را بدتر می‌کند.

به محض اینکه کودک خودش اراده کرد، می‌توان به او اجازه داد که خودش به تنهایی دندانهایش را مسواک کند. مسئولیت مسواک زدن دندانهای کودک تا سن دوره اول متوسطه به عهده اولیای او است.

انتخاب مسواک

مسواک معمولی

برای اولین مسواک کودک، مسواک معمولی توصیه می‌شود. برای کودک مسواکی انتخاب کنید که برس (فیلامنت) کوچک و نرمی داشته باشد. مسواکی انتخاب کنید که روی بسته‌بندی آن کلمات “soft” (نرم) یا “ekstra soft” (خیلی نرم) نوشته شده باشد. همچنین روی بسته‌بندی نوشته شده که مسواک برای کودک چندساله توصیه شده. از توصیه‌های مذکور پیروی کنید. اگر مسواک مناسب سن فرزند خود را پیدا نکردید، مسواک توصیه شده برای کودک کوچکتری را انتخاب کنید. مسواک زدن دندانهای کودک با مسواک خیلی بزرگ دشوار است. هنگام مسواک زدن، فیلامنت مسواک به دندانهای عقب دهان کودک نمی‌رسد.



مسواک را حداقل هر سه ماه یک بار عوض کنید. اگر برس مسواک فرسوده یا خمیده شده باشد، مسواک را زودتر عوض کنید. مسواک جزو لوازم شخصی است.

در مسواک زدن با مسواک معمولی، دندانها را با حرکات ظریف جلو و عقب بردن برس مسواک تمیز می‌کنیم. توجه کنید که بخشی از برس مسواک روی لثه‌ها هم قرار گیرد. به خاطر داشته باشید که سطوح داخلی، بیرونی و جونده دندانها را مسواک کنید. هم دندانهای فوقانی و هم دندانهای تحتانی را تمیز کنید. پس از مسواک زدن، دهان را نباید با آب شست. در پایان تمیز کردن دندانها، خمیردندان باقی مانده در دهان را به بیرون تف می‌کنیم.



دقت کنید که هنگام مسواک کردن سطح داخلی دندانهای تحتانی جلوی دهان، چگونه موضع برس تغییر می‌کند (عکس پایین سمت راست).

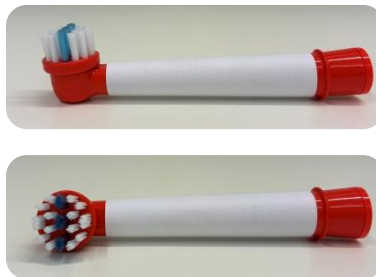
مسواک برقی



پس از درآمدن اولین دندان آسیای (گونه) شیری، می‌توان استفاده از مسواک برقی را آغاز کرد. اگر در مسواک زدن دندانهای کودک مشکلاتی وجود دارد، یا ولی کودک نمی‌تواند با مسواک معمولی دندانهای او را تمیز کند، می‌توان استفاده از مسواک برقی را پیش از زمان مذکور فوق هم آزمایش کرد.

برای بچه‌ها مسواک برقی ویژه کودکان هست. سرعت دورانی مسواک برقی کودکان کمتر از سرعت مسواک برقی بزرگسالان است. از این رو، استفاده از آن برای بچه‌ها خوشایندتر است.

برای مسواک برقی کودکان، برس (فیلامنت) مخصوص بچه‌ها را انتخاب کنید. برس ویژه مسواک برقی کودکان برای سنین مختلف سفارش نشده، بلکه برای همه بچه‌ها به هر سن، اندازه برس یکی است. توصیه می‌شود که فیلامنت مسواک کوچک، نرم و گرد باشد. از یک دستگاه مسواک برقی چند بچه می‌توانند استفاده کنند، اما برس هر کدام منحصر به فرد است.



حداقل هر سه ماه یک بار برس مسواک را باید عوض کرد. اگر برس مسواک فرسوده یا خمیده شده باشد، آن را زودتر عوض کنید.

در مسواک زدن با مسواک برقی، برس مسواک را روی دندان قرار داده و برای هر دندان آهسته از یک تا سه می‌شماریم. پس از آن برس را روی دندان بعدی قرار می‌دهیم و همان شمارش را تکرار می‌کنیم. توجه داشته باشید که فیلامنت مسواک با لثه‌ها هم تماس بگیرد. به خاطر داشته باشید که تمام سطوح بیرونی، داخلی و جوئنده دندانها را تمیز کنید. به علاوه، هم دندانهای فوقانی و هم تحتانی را مسواک کنید. پس از مسواک زدن، دهان را نباید با آب شست. در پایان تمیز کردن دندانها، خمیردندان باقی مانده در دهان را به بیرون تف می‌کنیم.



دقت کنید که هنگام مسواک کردن سطح داخلی دندانهای تحتانی جلوی دهان، چگونه موضع برس تغییر می‌کند (عکس پایین سمت راست).

انتخاب خمیردندان

برای کودکان خمیردندان حاوی فلوراید انتخاب کنید. مادهٔ فلوراید دندانها را سخت و مقاوم می‌کند. میزان فلوراید موجود در خمیردندان با واحد ppm نوشته شده. استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید، با توجه به دستورات داده شده، قابل اطمینان است.

برای کودکان کمتر از سه سال، از خمیردندان حاوی فلوراید، قشر نازکی روی برس مسواک می‌گذاریم. میزان فلوراید خمیردندان 1000-1100ppm است.



برای کودکان بین سه تا پنج سال، از خمیردندان حاوی فلوراید، به مقدار یک نخود روی برس مسواک می‌گذاریم. میزان فلوراید خمیردندان 1000-1100ppm است.



برای کودکان بزرگتر از شش سال، به مقدار نیم تا دو سانت از تیوب خمیردندان حاوی فلوراید را روی برس مسواک می‌گذاریم. میزان فلوراید خمیردندان 1450ppm است.



خمیردندانها طعم‌های مختلفی دارند. اگر به نظر کودک خمیردندان بدطعم باشد، کودک ممکن است از مسواک‌زدن امتناع کند. اگر به این علت در مسواک کردن دندانها با مشکل مواجه شدید، خمیردندانی با طعم دیگر تهیه کنید. حایز اهمیت است که خمیردندان به نظر کودک خوش‌طعم باشد.

خمیردندانهای سفیدکنندهٔ دندان یا آنهایی که از تجمع جرم دندانها پیش‌گیری می‌کنند، برای مصرف بزرگسالان هستند و برای بچه‌ها مناسب نیستند.



Euroopan unionin
osarahoittama

Niitty 2 -hanke 2023-2026

پروژه هماهنگی با خانواده‌های مهاجرین
برای انسجام بیشتر امور روزمره

برای اطلاع بیشتر از پروژه، به آدرس زیر رجوع شود:

<https://projects.tuni.fi/niitty2/>

Perheinfo-aineistoportaali:
tuni.fi/perheinfo

مطالب عمده این نشریه بر مبنای اطلاعات مأخذ زیر تدوین شده:

Karies (hallinta). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran
Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia ry:n asettama
työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (viitattu
28.3.2025).

در این آدرس در دسترس هستند: www.kaypahoito.fi

عکسهای صفحه 2: Adobe Stock kuvapankki

بقیه عکسها توسط Niitty2 hankkeessa



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



TAMPERE