

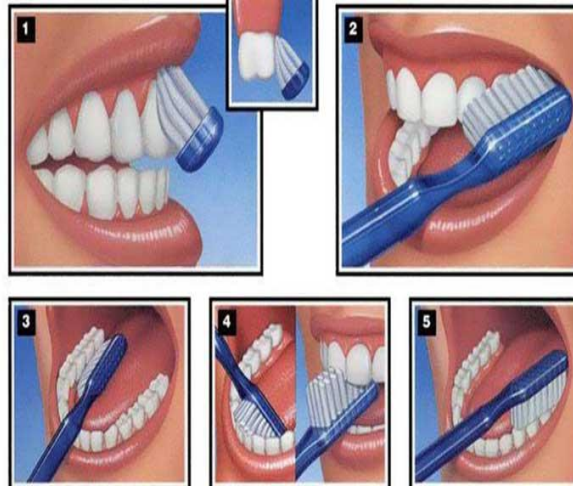


دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

راهنمای سلامت دهان جهت مربیان کودکان دبستانی

گرد آوری: دکتر افسانه پاکدامن
دندانپزشک (متخصص سلامت دهان)
عضو هیات علمی دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران

گروه سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی
دانشکده دندانپزشکی



به یاد داشته باشید که سلامت دهان قدرت
یادگیری کودک را افزایش می دهد.

این راهنما جهت اطلاع رسانی به مربیان و
والدین کودکان دبستانی تهیه شده است.

مراجعه منظم به دندانپزشک:

پوسیدگی دندان پدیده ای پنهانی است. کودکی که دندان درد دارد، در کلاس به درس توجه نمی کند و یادگیری وی بخوبی انجام نمی شود و نهایتاً توانایی محدودتری در امتحانات دارد. معاینه منظم دوره ای هر 6 ماه یکبار مشکل دهان و دندان کودک را بدرستی شناسایی می کند و راه حلی برای ارجاع مناسب مشخص می شود.

مسواک زدن تحت نظارت

ابتدا دستان خود را با آب و صابون بشویید. مسواک نرم و به اندازه یک نخود خمیر دندان حاوی فلوراید استفاده کنید. هنگام مسواک زدن، سطوح بیرونی و داخلی دندانها، سطح جونده دندانها را بخوبی تمیز کنید. در کودکان پیش دبستانی، کلاس اول و دوم حرکت رفت و برگشت و در کودکان بزرگتر با حرکت چرخشی مسواک سطوح دندانی تمیز می شود. در کودکان پایه اول تمیز کردن دندان آسیاب اول دائمی که در آخر هر قوس فکی در حال رویش است اهمیت دارد. سطوح بین دندانها با نخ دندان تمیز می شود و روی زبان هم با مسواک تمیز شود.

بعد از هر بار مسواک زدن، مسواک باید بخوبی شسته شود. مسواک در جامسواکی عمودی گذاشته شود تا خشک شود. مسواکها در جامسواکی باید بطور جدا جدا قرار داده شود. اگر احساس بیماری یا سرماخوردگی دارید مسواکتان را پس از بهبودی تعویض کنید. هر 3 ماه مسواک را با مسواک نو جایگزین کنید. جامسواکی را بخوبی تمیز نگه دارید. از بردن دست یا اشیا آلوده به داخل دهان خودداری کنید.



پوسیدگی دندان یکی از بیماریهای شایع مزمن در بین کودکان است. کودکان در اثر پوسیدگی احساس ناراحتی می کنند که غذا خوردن، صحبت کردن و یادگیری آنها را تحت تاثیر قرار می دهد. نکته مهم این است که سلامت دهان، سلامت عمومی را تحت تاثیر قرار می دهد. در خصوص پوسیدگی دندان، خبر خوب آن است که با رعایت چند کار ساده قابل پیشگیری است.

- رعایت بهداشت دهان مناسب
- رژیم غذایی سالم
- مراجعه منظم به دندانپزشک
- کاربرد مناسب فلوراید
- انجام شیار پوش

از آنجایی که پوسیدگی دندان عارضه ای پنهانی است، کودک دهان خود را بسته نگه میدارد و بنابراین بزرگسالان مشکل را نمی بینند. در معاینه منظم دوره ای دهان و دندان، کودک دارای مشکل دهان و دندان مشخص می شود. کودکی که دندان درد دارد، در کلاس به درس توجه نمی کند و یادگیری وی بخوبی انجام نمی شود و نهایتاً توانایی محدودتری در امتحانات دارد. معاینه منظم دوره ای مشکل دهان و دندان کودک را بدرستی شناسایی می کند و راه حلی برای ارجاع مناسب و حل مساله مشخص می شود.

انجام شیار پوش



در روش شیار پوش شیار های دندانهای آسیا اول دائمی با ماده محافظ پوشش داده می شود که فلوراید آزاد می کند.

روند ایجاد پوسیدگی:

مهم است که کودک روند ایجاد پوسیدگی را بداند. میکربها پلاک دندانی را می سازند که اطراف دندانها تجمع پیدا می کند و با تخمیر مواد غذایی اسید تولید می کند. مصرف مکرر مواد غذایی شیرین یا خرده خواری موجب تشکیل اسید فراوان می شود. اسید حاصله، مینای دندان را تخریب می کند و پوسیدگی ایجاد می شود. در صورتی که به دندانپزشک مراجعه نشود، پوسیدگی پیشرفت می کند و در داخل دندان حفره ایجاد می شود. مطالب مهم این بروشور هم در منزل و هم در مدرسه باید مطرح شود. مراجعه منظم به دندانپزشک حداقل دو بار در سال توصیه می شود تا از بیماریهای دهان و دندان پیشگیری شود تا کودک یادگیری بهتری داشته باشد.

مسواک زدن و نخ کشیدن در حفظ و نگهداری دندانهای شیری و دائمی مهم است. نخ دندان بقایای مواد غذایی و باکتریها را از مابین دندانها جایی که مسواک نمیرسد تمیز می کند. مسواک زدن دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید توصیه می شود: بعد از مصرف صبحانه و شبها قبل از خواب.

لطفا مسواک زدن و استفاده از نخ دندان را جزو عادات روزانه کودک قرار دهید.

تغذیه:

مواد غذایی شیرین شامل انواع آبنبات، شکلات، نوشابه ها و شیرهای طعم دار بشدت پوسیدگی زا هستند. همچنین کیک و شیرینی

پوسیدگی زا هستند. انتخاب میوه و سبزیجات به عنوان میان وعده توصیه می شود. شیر و سایر فرآورده های لبنی مانند ماست و پنیر برای سلامت دندانها مفید هستند. چیس و پفک به دندانها می چسبند و مدت طولانی در تماس با دندان می مانند که موجب افزایش پلاک میکربی می شود. مصرف میوه و سبزیجات و سپس آب به تمیز شدن دندانها کمک می کند.

رژیم غذایی سالم حاوی مواد قندی کم و بدون چسبندگی به دندان را استفاده کنید. خود و کودکان تعداد دفعات مصرف میان وعده پوسیدگی زا (شیرین) در هر روز را محدود کنید (3 بار).

اهمیت دندان 6 سالگی:

در سن شش سالگی در هر قوس فکی یک دندان آسیاب بزرگ در پشت دندانهای شیری رویش پیدا می کند. این دندان ششمین دندان از خط وسط در هر قوس فکی است که بدون افتادن دندان شیری رویش پیدا می کند. رویش این دندان ممکن است قبل از لق شدن دندانهای قدیمی کودک صورت گیرد. بدلیل عمیق بودن شیارهای این دندان در صورت عدم مراقبت صحیح مستعد پوسیدگی می باشد. یکی از موفق ترین روشهای پیشگیری استفاده از شیار پوش بر روی سطح جونده این دندان می باشد. با توجه به اهمیت این دندان در عمل جویدن، والدین و مربیان باید توجه ویژه داشته باشند.



همچنین توصیه می شود که مسواک زدن در کودکان تا سن رویش این دندانها تحت نظارت مربی یا والدین صورت گیرد.

نقش فلوراید در پیشگیری از پوسیدگی مورد تاکید است. در کودکانی که بطور مکرر دچار پوسیدگی می شوند مراجعه منظم به دندانپزشک و جهت دریافت فلوراید شیار پوش توصیه می شود.