





نکات قابل توجه برای پیشگیری از پوسیدگی در کودکان زیر ۳ سال

حس چشایی کودک را به مواد شیرین عادت ندهید. حتی الامکان در بین وعده های غذایی به کودک مواد شیرین نوسیدنی یا خوردنی ندهید (در صورت اصرار کودک، حد اکثر روزی دوبار مصرف تنقلات شیرین مجاز میباشد). این مطلب در پیشگیری از پوسیدگی بزرگسالان نیز صادق است.

پاشت نیمروزی بپزدند

شیر، نان و پنیر، تخم مرغ، پخته، ماست، میوه ها، سبزیهای خام مثل هویج، ذرت و آجیل شور، آدامس بدون قند، نوشابه بدون قند



پاشت نیمروزی بپزدند

آبنبات، کیک، شیرینی، کلوچه، غلات شیرین شده، شیر عسل، آدامس شکر دار و بیسکویت.

تکنه مهم اگر داری شیرین بپزد که کودک دادید بلافاصله بعد از دارو به کودک آب بدهید تا دهان کودک شسته شود.

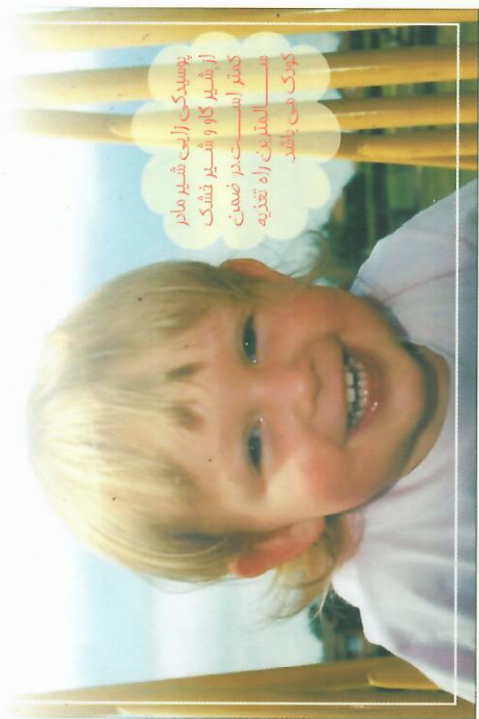
از نظر متخصصان اطفال بعد از ۷-۸ ماهگی کودک شما نیاز به شیر خوردن در هنگام خواب شبانه ندارد. کودکانی که در شب با سینه مادر یا شیشه حاوی شیر به خواب می روند و به خصوص کودکانی که شب تا صبح سینه مادر را در دهان دارند، بیشتر دچار پوسیدگی دندانی می شوند. تنها مایعی که برای به خواب رفتن کودک می توانید به او بدهید، آب است.

اگر ابتدا کودک آب خالص را نپذیرفت شیر را با آب رقیق کنید و هر شب آب بیشتری در شیر بریزید تا به آب خالص تبدیل گردد.



درمان این پوسیدگی هزینه های گزاف و اتلاف وقت زیادی از والدین را می طلبد. درضمن اینکه عده ای از کودکان مبتلا به این بیماری قد و وزن کمتری از هم سن و سالان خود خواهند داشت.

با وجود درمان پرهزینه و پیچیده این بیماری، پیشگیری از آن بسیار ساده می باشد و اکثر مادران در کشورها پیشرفته این کار را آموخته اند و با موفقیت انجام می دهند. مانیز تصمیم داریم تا با یاری شما کودکانتان و کودکانمان را از این بیماری مصون سازیم.



پوسیدگی را می توان از شیر مادر از شیر گاو و شیر خشک کمتر است در ضمن مسکن ها راه تغذیه کودک می باشد

## والدین گرامی

دندانهای شیری که از شش ماهگی شروع به رویش می کنند و تاسی ماهگی تکمیل میشوند، در تغذیه و تکلم کودک نوپای شما اهمیت شایانی دارند.

دندانهای کودکان در سنین پایین استعداد بیشتری برای پوسیدگی دارند. علت این پوسیدگی پلاک میکروبی (میکروپهای چسبناک) میباشد ولی عادات غذایی سوادمند و مسواک زدن با رعایت بهداشت دهان و دندان کودک میتواند مانع از فعالیت و موفقیت میکروپها در جهت ایجاد پوسیدگی گردد.

پوسیدگی دندانهای شیری در کودک زیر سه سال از بیماری های جدی دوران کودکی است و عوارض بدی دارد.

از جمله این عوارض درد شدید و عفونت و آبسه می باشد که مانع آسایش و خواب کودک و والدین میگردد. این نوع پوسیدگی اکثراً در سنین پایین اتفاق می افتد، و می تواند در آینده باعث افزایش پوسیدگی در دندانهای دائمی کودک گردد.

