

پروژه Niitty 2018-2020

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/

مدیر پروژه Irmeli Nieminen. ایمیل: irmeli.nieminen@tuni.fi
متخصص Anna Aikasalo. ایمیل: anna.aikasalo@tuni.fi
متخصص Jasmin Kaljadin. ایمیل: jasmin.kaljadin@tampere.fi

منابع و اطلاعات بیشتر:

انجمن دندانپزشکی فنلاند. Vauvan suunterveys. دریافتی در تاریخ 28 سپتامبر 2019.
<https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/vauvan-suunterveys#.XY-au0YzaM8>

.Soukka, N. 2015. Opas neuvolaikäisen lapsen suunhoitoon. https://www.hammaslaakariliitto.fi/sites/default/files/mediafiles/suunterveys/neuvolaopas_nina_soukka_2015.pdf

.Duodecim Terveyskirjasto. Hampaiden puhkeaminen lapsella. 2017. Jalanko, H
منتشر شده در 2 دسامبر 2017. دریافت شده در تاریخ 28 سپتامبر 2019
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00128

موسسه سلامت و رفاه فنلاند (THL). 2018. Tutti ja tuttipullo.
منتشر شده در تاریخ 18 دسامبر 2018. دریافتی در تاریخ 1 اکتبر 2019.

عکس: www.pixabay.com، آلبوم خانگی



Niitty - تدوین مدل آموزش خانوادگی گروهی ویژه مهاجرین

مراقبت از دندان برای کودک 0 تا 3 ساله

0–3-vuotiaan lapsen suunhoito



دندان والدین

- اگر والدین به خوبی از دندان‌های خود مراقبت نکنند، باکتری‌هایی که باعث پوسیدگی دندان می‌شود راحت‌تر از دهان والدین به کودک منتقل می‌شود.
- فرد بزرگسال نباید هرگز پستانک یا قاشق کودک را در دهان خود بگذارد. باکتری‌های مولد پوسیدگی، همراه با بزاق به دهان کودک منتقل می‌شوند.
- بهتر است والدین به خوبی از دندان‌های خود مراقبت نمایند. دو بار مسواک زدن در روز، استفاده از زایلیتول و مراجعه منظم به دندانپزشک، مفید است.
- اگر بچه‌ها ببینند که والدینشان به خوبی از دندان‌های خود مراقبت می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که از دندان‌های خود مراقبت کنند.



دندان درآوردن

- به طور متوسط، اولین دندان‌های کودک بین 4 تا 7 ماهگی نمایان می‌شوند، اما ممکن است زودتر یا دیرتر نیز رخ دهد.
- معمولاً دندان‌های پایینی، به عبارتی دیگر دندانهای پایینی جلو اول درمی‌آیند.
- دندان درآوردن ممکن است باعث خارش یا درد لثه کودک شود. کودک ممکن است کج خلق شود و دست‌ها و اسباب بازی‌های خود را گاز بگیرد و بجود. همچنین کودک ممکن است طبق معمول نخوابد و غذا نخورد.



شما می‌توانید با یک دندانگیر سرد شده در یخچال، یک پارچه مرطوب شده با آب سرد یا داروی مسکن ویژه کودکان قابل تهیه از داروخانه، این علائم را کاهش دهید.

فراموش نکنید که دستورالعمل روی بسته بندی را رعایت کنید.



وعده‌های غذایی

- نوشیدنی و مواد غذایی شیرین برای دندان‌ها مناسب نیستند و تنها باید به ندرت به کودک داده شوند و از دادن آن به نوزاد اکیداً خودداری شود. مثلاً این مواد قندی شامل آبمیوه، کیک بیسکوئیت و نوشابه می‌شود.
- در ارتباط با وعده‌های غذایی، نوزاد یا از شیر مادر تغذیه کرده یا شیر خشک مصرف می‌کند و کودک بالای 1 سال یا شیر مادر را مصرف می‌کند یا به او شیر گاو می‌دهند.
- آب را برای رفع تشنگی به او بدهید.
- کودک بالای 1 سال باید روزانه 5 الی 6 وعده غذایی مصرف کند و در میان وعده‌های غذایی، میان وعده مصرف نکند.

مسواک زدن دندان‌ها

- به محض درآمدن اولین دندان‌های کودک خود، مسواک زدن دندان او را با مسواک نرم ویژه کودکان شروع کنید. مسواک موجود در بسته زایمان مناسب است.
- دندان‌ها را باید هر روز صبح و شب درست قبل از گذاشتن کودک در رختخواب مسواک بزنید.
- شبها، از خمیر دندان فلوراید دار حاوی 1000 تا 1100 ppm فلوراید استفاده کنید.
- صبح‌ها، با استفاده از فقط آب یا خمیر دندان بدون فلوراید مسواک بزنید.
- فلوراید ماده معدنی است که از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند.



- هنگام مسواک زدن دندان کودک خود می‌توانید با دادن مسواک بدون خمیر دندان به او یا یک اسباب بازی یا کتاب، او را سرگرم کنید.
- لازم نیست دهان کودک را بعد از مسواک زدن با آب بشویید، اما می‌توانید به کودک خود پیام‌بازید که خمیر دندان باقی مانده را تف کند.



شیشه شیر و پستانک کودک

- هنگامی که کودک شما بیش از 6 ماه سن دارد، باید استفاده از پستانک به حداقل برسد، و فقط برای آرام کردن و خواباندن او استفاده شود.
- بهتر است استفاده از پستانک را به طور کلی در سن 10 تا 12 ماهگی متوقف کنید، اما حداکثر زمانی که کودک از آن استفاده می‌کند تا 2 سالگی است. این اقدام از ایجاد ناهنجاری‌های دندانی یعنی نامرتبی دندان جلوگیری می‌کند.
- بهتر است زمانی که کودک در سن حدوداً یک سالگی است، استفاده از شیشه شیر را متوقف کنید. شیشه شیر کودک را با لیوان آبمیوه خوری کودک جایگزین کنید.

