



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
شهید بهشتی
مرکز پزشکی، آموزشی، درمانی کودکان مفید

راهنمای آموزش و مراقبت از دندان



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش پرستاری

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی کودکان مفید



دندانهای شیری از سن ۶ ماهگی تا ۲/۵ سالگی در دهان رویش می‌یابند از سن ۶ تا ۱۲ سالگی به مرور و با شروع دندانهای دائمی افتاده و بجای آنها دندانهای دائمی رویش می‌یابند که تا پایان عمر و در صورت حفظ سلامت در دهان باقی می‌مانند.

از وظایف مهم و اختصاصی دندانهای شیری موارد زیر را می‌توان نام برد:

- ▲ نقش اساسی در جویدن، تغذیه و سلامت عمومی در دوران کودکی.
- ▲ حفظ زیبایی، تلفظ صحیح کلمات و کمک به سلامت روحی و روانی کودک.
- ▲ حفظ فضای لازم جهت رویش دندانهای دائمی و در نهایت جلوگیری از به هم ریختگی نظم قرار گرفتن دندانهاست که به نوبه خود سبب کاهش نیاز به درمانهای ارتودنسی در آینده می‌شود.
- ▲ از دلایل مهم نامنظم رویدن دندانهای دائمی، از دست رفتن زود هنگام دندانهای شیری است. عدم درمان دندانهای پوسیده شیری سبب عفونت ریشه و نتیجتاً آسیب به جوانه دندانهای دائمی زیرین می‌گردد.

دندان ۶ سالگی

اولین دندان دائمی، نخستین آسیای بزرگ در سن ۶ سالگی در انتهای مجموعه دندان شیری رویش می‌یابد. البته تا ۶ ماه دیرتر یا زودتر، رویش هم طبیعی می‌شود.

عوامل پوسیدگی زا

(۱) عدم رعایت بهداشت دهان و دندان (عدم استفاده از مسواک و نخ دندان به شیوه مطلوب و در زمان مناسب منجر به تشکیل لایه میکروبی روی سطح دندان می‌شود. فقط ۲ الی ۵ دقیقه بعد از استفاده از مواد حاوی ترکیبات قندی اسیدهای مخرب حاصل از فعالیت میکروبهای موجود در لایه میکروبی تولید شده که تا مدتی طولانی حدوداً ۲۰ دقیقه در محیط دهان بصورت فعال باقی می‌مانند و سبب تخریب تدریجی مینای دندان و نهایتاً منجر به ایجاد فعالیت پوسیدگی در دندانها می‌شود.

(۲) مصرف بی رویه و زیاد ترکیبات قندی خصوصاً استفاده از مواد قندی چسبنده (شکلاتها، تافی‌ها، پاستیل‌ها و) به علت باقی ماندن طولانی در محیط دهان تاثیر زیادی بر تخریب نسوج دندانی دارد.

(۳) بالا بودن تعداد دفعات مصرف مواد قندی در طی روز این نکته بسیار حائز اهمیت است. اگر مواد قندی در طول روز در یک وعده مصرف شوند و از تدریجی خوردن ان در طول روز خودداری گردد و شانس ایجاد پوسیدگی به حداقل می‌رسد.

تغذیه صحیح

استفاده از مواد قندی مورد نیاز بدن همراه وعده‌های اصلی غذایی مصرف شیر، لبنیات و مواد غذایی حاوی فلوراید مانند ماهی و چای استفاده از میوه و سبزیجات تازه در بین وعده‌های غذایی مانند:

هویج و کاهو بجای ترکیبات شیرین برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در دندانهای کودکان استفاده منظم و صحیح از مسواک، نخ دندان همراه تغذیه صحیح استفاده از خمیر دندان فلورایددار، دهان شویه سدیم فلوراید، کاربرد ژل فلوراید می‌باشد.