

## اهمیت حفظ دندان‌های شیری:



اولین دندان کودک از ۶ ماهگی شروع به رویش می‌کند. پس از هر بار مصرف شیر، می‌بایست لثه و سطح زبان کودک با یک پارچه تمیز شود.

به تدریج تا ۲/۵ سالگی مابقی دندان‌های شیری کودک رویش می‌یابند و در پایان ۲/۵ سالگی دارای ۲۰ دندان شیری است که از این زمان اهمیت مسواک کردن دندان‌های کودک را به والدین یادآور می‌شویم.

با توجه به اینکه کودکان در این سن علاقه فراوانی به شیرینی‌جات و تنقلات دارند، بهتر است ذائقه کودک را در این زمان به سمت خوردن میوه و مواد غذایی مناسب تغییر دهیم؛ چرا که خوردن شیرینی و مواد قندی بخصوص شکلات چسبنده، محیط دهان را اسیدی و سبب پوسیدگی در دندان‌های کودک می‌شوند.



انجام فلورایدتراپی توسط پزشک، هر ۶ ماه یکبار برای کودک، از سه سالگی به بعد توصیه می‌گردد تا دندان‌ها نسبت به پوسیدگی مقاوم شوند.

از ۶ سالگی به بعد اولین دندان‌های دائمی در پشت دندان‌های شیری (بدون افتادن هیچ دندان) شروع به رویش می‌کند که به اشتباه، دندان شیری توسط والدین تلقی می‌گردد. گاهی این دندان به علت شیارهای عمیق مستعد پوسیدگی می‌باشند که بهتر است با مراجعه به دندانپزشک، شیار این دندان‌ها توسط ماده‌ای سفید رنگ پوشش داده شوند تا پوسیده نشوند. تقریباً از ۷ سالگی به بعد، به مرور دندان‌های شیری جلو کودک افتاده و توسط دندان‌های دائمی جایگزین می‌شوند و این روند تا ۱۲ سالگی ادامه می‌یابد و اغلب از این به بعد است که تمام دندان‌های موجود در دهان کودک دائمی است.



(۱)



## از وظایف مهم و اختصاصی دندان‌های شیری:

- این دندان‌ها در تغذیه، جویدن صحیح و سلامت نقش مؤثری دارند.
- حفظ زیبایی و کمک به حفظ سلامت روحی و روانی کودک.
- فضای لازم جهت رویش دندان‌های دائمی را تأمین می‌کنند.
- در نهایت پوسیدگی دندان شیری موجب آسیب به جوانه دندان‌های دائمی زیرین می‌گردد.

(۳)

(۲)



دانشگاه علوم پزشکی تهران  
قطب جامع علمی طب کودکان  
بیمارستان مرکز طبی کودکان  
(واحد آموزش سلامت)

## اهمیت حفظ دندان‌های شیری



- ◀ دقت شود دندان‌های شیری نیاستی زودتر از رویش دندان دائمی زیرین کشیده شوند.
- ◀ دندان‌های کودکان باید روزی دو بار با مسواک و خمیر دندان مناسب اطفال تمیز شوند.



- ای بچه بازیگوش
- دندوناتو مسواک کن
- بشور اونارو هر روز
- هرگز نکن فراموش
- با نخ دندون پاک کن
- شادکام باشی و پیروز

بیمارستان آموزشی درمانی پژوهشی مرکز کودکان:  
آدرس: تهران، انتهای بلوار کشاورز، خیابان دکتر محمد قریب، جنب  
بیمارستان امام خمینی (ره)، پلاک ۶۲، مرکز طبی کودکان  
وبسایت بیمارستان: (آموزش به بیمار)  
<http://chmc.tums.ac.ir>



## تغذیه و پوسیدگی دندان در کودکان:

- ◉ از دادن شیر به کودکان در هنگام خواب تا حد امکان خودداری شود.
- ◉ مصرف شیر شبانه کودک از شش ماهگی قطع شود.
- ◉ استفاده از شیشه شیر پس از یکسالگی قطع شود.
- ◉ از اضافه نمودن قند به محتویات شیشه شیر خودداری گردد.



## نکات قابل توجه:

- ◀ به فاصله هر ۴ تا ۶ ماه، جهت بررسی وضعیت دندان‌های کودک به دندانپزشک مراجعه شود.
- ◀ از خوردن شیرینی و شکلات خودداری شود و در صورت استفاده پس از هر بار میل کردن، بهتر است دهان با آب شستشو داده شود.