



معلومات و چک‌آست

مهم است به کودک تان بیاموزید چطور دندان‌های خود را سالم نگهدارد. در اینجا چند نکته مفید آمده است:

دندان‌های کودک تان را پاک نگهدارید.

- اگر کودک تان سه ساله یا کوچکتر است، خودتان دندان‌هایش را برس کنید.
- وقتی کودک تان بین سه تا شش سال سن دارد، به او کمک کنید دو بار در روز دندان‌هایش را برس کند.
- برای کودک 3 تا 6 ساله خود از کریم دندان دارای فلوراید به میزان یک نخود استفاده کنید. فلوراید به تقویت مینای دندان کمک میکند. اطمینان حاصل کنید که کودک تان کریم دندان را نبلعد.
- هنگام که دندان کودک تان برآمد و امکان لمس آنها وجود داشت، حداقل یک بار در روز بینشان را نخ دندان بکشید. حفره‌های زیاد بین دندان‌ها وجود دارد.
- باکتری‌های که باعث ایجاد حفره دندان میشوند میتوانند به کودک تان منتقل شوند. هر چیز را که در دهان خود قرار داده‌اید نباید در دهان کودک تان قرار داده شود.

حداقل سال یکبار کودک خود را نزد داکتر دندان ببرید.

- کودک تان را تا 12 ماهگی یا ظرف شش ماه پس از اینکه اولین دندانش برآمد، نزد داکتر دندان ببرید. حفره‌های که زود شناسایی شوند را میتوان راحت‌تر و ارزان‌تر برطرف کرد و فقط داکتر دندان میتواند معاینه کامل داندان را انجام دهد، پوسیده گی دندان یا دیگر امراض دندانی را تشخیص داده و گزینه‌های معالجویی را تجویز نماید.
- در صورت امکان، در هنگام وقت ملاقاتتان با داکتر دندان، کودک تان را با خود ببرید. این کار میتواند به کودک تان کمک کند زمان که اولین وقت معاینه برسد، احساس راحتی بیشتر داشته باشد.

با داکتر دندان یا مسئول صحت دندان خود درباره این موضوعات صحبت کنید:

- ناشته سالم بدهید.
- به کودک تان ناشته سالم که شامل دو مورد از چهار گروه غذایی است بدهید. بعضی از مثال‌ها عبارتند از: پنیر، سیب، مربای زردک، نان سبوس‌دار یا پوره لوبیا.
 - از دادن ناشته پرشکر و چسبیده زیاد به کودک تان خودداری کنید. ممکن است مینای روی دندان را از بین ببرند.
 - فاصله بین ناشته و وقت غذا باید دو و نیم تا سه ساعت باشد.
 - از دادن دائم ناشته در طول روز خودداری کنید.
 - راهنمای غذای کانادا می‌تواند به شما کمک کند تا انتخاب‌های سالم غذایی داشته باشید.

- بهترین راه برای برس کردن دندان‌های کودک تان، استفاده از کریم دندان،
- بهترین راه استفاده از نخ دندان برای دندان‌های کودک تان، و
- چگونه مراقبت قابل برداشت صحت دندان را در منطقه خود دریافت کنید.

دندان‌های کودک تان را بررسی کنید.

- متوجه لکه‌ها یا خطوط سفید روی دندان‌ها باشید. ممکن است در پایه دندان کنار بیره وجود داشته باشند. دندان‌های تیره نیز نشانه از پوسیده گی دندان هستند. در صورت که این نشانه‌ها را دیدید، از داکتر دندان وقت ملاقات بگیرید.

نوشتنی‌های سالم بدهید.

- بین اوقات غذایی و ناشته فقط آب بدهید.
- شیر یا شیرهای غنی شده را می‌توان در اثنای اوقات غذا و ناشته ارائه کرد. وعده‌های کوچک (125 میلی‌لیتر یا 4 اونس) را در یک گیلان باز (نه گیلان های مکیندی) بدهید. کودکان به 500 میلی‌لیتر یا 16 اونس شیر یا بدیل شیر در روز نیاز دارند.
- از دادن جوس اجتناب یا آن را محدود کنید (125-175 میلی‌لیتر یا 4-6 اونس در روز برای یک کودک چهار تا شش ساله). در صورت دادن جوس، آن را فقط در گیلان باز و وقتی غذا می‌خورند یا حین دادن ناشته، بدهید.
- از دادن نوشتنی‌های میوه‌یی، نوشابه یا نوشتنی‌های انرژی‌زا خودداری کنید. ممکن است مینای روی دندان را از بین ببرند.

اقتباس شده با کسب اجازه از Best Start Resource Centre.

برای مشاهده دیگر معلومات زبان های متعدد والدین به آدرس cnc/cparents مراجعه کنید

SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

