



اطلاعات و چک‌لیست

آموزش نحوه حفظ سلامت دندان به کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است. در اینجا به نکات مفیدی اشاره می‌شود:

دندان‌های کودک را تمیز نگه دارید.

- اگر کودک سه سال یا کمتر دارد، خودتان برای او مسواک بزنید.
- بین سه تا شش سالگی، به کودک کمک کنید روزی دو بار مسواک بزند.
- زمانی که کودک سه تا شش سال دارد، باید به اندازه یک نخود از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کند. فلوراید باعث تقویت مینای دندان می‌شود. دقت کنید کودک خمیردندان را قورت ندهد.
- موقعی که فاصله بین دندان‌ها کم شد، حداقل روزی یک بار از نخ دندان استفاده کنید. خیلی از پوسیدگی‌ها از بین دندان‌ها شروع می‌شود.
- باکتری‌های عامل پوسیدگی نیز ممکن است به بدن کودک منتقل شود. هیچ غذایی را از دهان خود بیرون نیاورید و در دهان کودک نگذارید.

حداقل سالی یک بار کودک را نزد دندانپزشک ببرید.

- در سن دوازده ماهگی یا شش ماه پس از درآوردن اولین دندان کودک، او را نزد دندانپزشک ببرید. پوسیدگی‌هایی که زود تشخیص داده می‌شود زودتر و ارزان‌تر نیز قابل درمان است؛ توجه داشته باشید که فقط دندانپزشک می‌تواند معاینه کامل دندان‌ها را انجام دهد، پوسیدگی دندان و سایر بیماری‌های دندان را تشخیص دهد و گزینه‌های درمانی مناسب را تجویز کند.
- در صورت امکان، زمانی که برای دندان‌های خود نزد دندانپزشک می‌روید، کودک را نیز با خود ببرید. به این ترتیب، کودک در اولین نوبت معاینه دندان‌هایش احساس راحتی بیشتری خواهد کرد.

درباره این موارد با دندانپزشک یا دستیار او صحبت کنید:

- بهترین روش برای مسواک زدن دندان‌های کودک، نحوه استفاده از خمیردندان،
- بهترین روش استفاده از نخ دندان برای دندان‌های کودک،
- نحوه برخورداری از مراقبت‌های دندانی با قیمت مناسب در منطقه محل سکونت.

دندان‌های کودک را بررسی کنید.

- به دنبال خطوط یا نقاط سفید مات بر روی دندان‌ها بگردید. این قسمت‌ها ممکن است در پایه دندان‌ها و چسبیده به لثه‌ها باشد. نقاط تیره نیز نشانه وجود پوسیدگی است. در صورت مشاهده این نشانه‌ها، بلافاصله به دندانپزشک مراجعه کنید.

نوشیدنی‌های سالم به کودک بدهید.

- بین وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌ها فقط آب به کودک بدهید.
- به همراه وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌ها می‌توانید به او شیر یا فرآورده‌های شیری غنی‌شده بدهید. مقدار کمی (۱۲۵ میلی‌لیتر یا ۴ اونس) در لیوان بدون در بریزید (از لیوان‌های دردار استفاده نکنید). کودکان فقط به ۵۰۰ میلی‌لیتر یا ۱۶ اونس شیر یا مواد جایگزین شیر نیاز دارند.
- از مصرف آبمیوه خودداری کنید یا مقدار آن را محدود نمایید (۱۲۵-۱۷۵ میلی‌لیتر یا ۴-۶ اونس در روز برای کودک چهار تا شش ساله). اگر می‌خواهید به کودک آبمیوه بدهید، فقط آن را هنگام صرف وعده اصلی یا میان‌وعده در لیوان بدون در بریزید و به او بدهید.
- از دادن نوشیدنی‌های مخلوط میوه‌ای، نوشیدنی‌های گازدار و نوشیدنی‌های ورزشی به کودک خودداری کنید. اینها باعث تحلیل رفتن مینای دندان می‌شود.

میان‌وعده‌های سالم به کودک بدهید.

- میان‌وعده‌های سالمی به کودک بدهید که حاوی دو تا از چهار گروه غذایی باشد. از جمله این میان‌وعده‌ها می‌توان به پنیر، سیب، هویج خام، نان پیتای گندم کامل یا لوبیای له‌شده اشاره کرد.
- از دادن مقادیر زیاد میان‌وعده‌های شیرین و سفت به کودک خودداری کنید. اینها باعث تحلیل رفتن مینای دندان می‌شود.
- بین میان‌وعده‌ها و وعده‌های اصلی باید دو ساعت و نیم تا سه ساعت فاصله باشد.
- هیچ وقت به طور مرتب در طول روز به کودک میان‌وعده ندهید.
- راهنمای تغذیه کانادا می‌تواند در انتخاب غذای سالم به شما کمک کند.

اقتباس با مجوز از Best Start Resource Centre

اگر مایلید اطلاعات بیشتری در مورد والدین به زبان‌های مختلف به دست آورید، به وبسایت cnc/parents مراجعه کنید

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

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

