



## طبیعت به ما دندانهای سالم داده است...

با تغذیه و مراقبت صحیح، دندانها و لثه سالم می مانند.

Publisher:



Universität  
Zürich<sup>UZH</sup>

Zentrum für Zahnmedizin

Partners:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus.ch



SSO

Unsere Zahnärzte.

Sponsor:



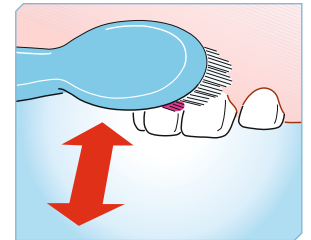
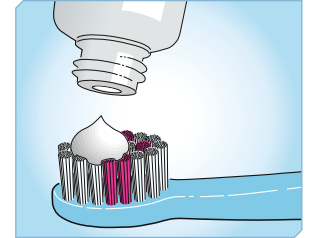
TRISA Dental Division  
6234 Triengen/Switzerland  
www.trisa.ch

## مسواک زدن دندانها به محض اینکه اولین دندان درمی آید.

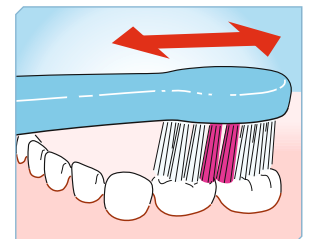
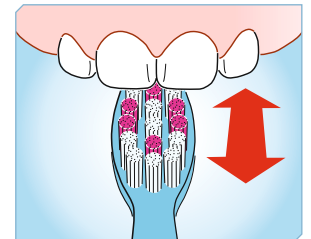
vd-1647 04/2017 Farsi

وظیفه والدین است که یکبار در روز دندانهای کودکشان را مسواک کنند. مهم است که بلافاصله بعد از بیرون آمدن اولین دندان شیری شروع به مسواک زدن دندان کرد. نهایتاً بعد از بیرون آمدن دندان دوم آسیاب (در سن حدود ۲ سالگی) باید مسواک زدن با خمیردندان مخصوص کودکان، دو بار در روز انجام شود.

با یک مسواک نرم بچه گانه و یک نخود خمیردندان مخصوص کودکان حاوی فلورید. توصیه می شود که از خمیردندانی برای کودکان استفاده شود که ملایم باشد اما شیرین نباشد. مسواک ها را باید هر یک یا دو ماه یکبار عوض کرد.



با حرکات عمودی (از بالا به پایین) تا روی لثه مسواک زده شود.



سطح جویدن دندانهای شیری باید با حرکات کوچک و افقی مسواک زده شود.

بعد از مسواک زدن دندانها لازم نیست که دهان را با آب شست. تف کردن آب دهان کافیست.

یکی قبل از ظهر و یکی بعد از ظهر. ناخنک زدن گاه و بی گاه دندانها را از بین می برد. غذاهای شیرین شده فقط در وعده های اصلی غذایی خورده می شوند. در کنار این باید به این نکات توجه نمود:

- یکجا خوردن یک غذای حاوی قند برای دندانها کمتر ضرر دارد تا خوردن همان مقدار در وعده های بیشتر.

- باقیمانده غذاهای حاوی قند باید فوراً ( در عرض ده دقیقه) با کمک مسواک از روی دندانها برداشته شود

- غذاهای خیلی شیرین شده یک غذای سالم را سرکوب میکنند، اشتهای را از بین میبرند و میتوانند چاق کننده باشند.

#### میان وعده های سالم از این قبیل هستند:

- سیب، هویج، مجموعاً میوه ها و سبزیجات تازه
- نان سیاه، وافل برنج، نان سوخاری سبوس دار
- پنیر، کوارک ساده، یا ماست با میوه های تازه و میوه های فندقی (گردو، بادام، بادام زمینی، پسته، فندق).
- آب بهترین نوشیدنی برای آشامیدن است.

#### کدام غذاها میان وعده های سالم نیستند:

- میوه های خشک، نان و مربا، نان و عسل
- بستنی، شکلات، انواع شیرینیها و انواع آبنباتها
- کیکهای میوه ای حاوی شکر و آرد هستند و به همین دلیل خیلی چسبناکند.
- « بسکویتهای کودکان» اگر حاوی قند باشند ( بررسی کنید آیا حاوی قند هستند!)
- نوشیدنیهای شیرین و حاوی قند

#### « بدون قند » دوست دندان»

محصولات «بدون قند» اجازه دارند حاوی تا ۰.۵٪ قند باشند. « بدون قند اضافه» یعنی بدون اینکه قند به آنها اضافه شده باشد. محصولاتی که اینگونه برای آنها تبلیغ می شود می توانند در حالت طبیعی حاوی انواع قندها باشند و اگر اینها زیاد مصرف شوند باعث پوسیدگی دندان شوند.

فقط اصطلاح « دوست دندان» این اطمینان را می دهد که شیرینهایی با این علامت به دندانها ضرر نمیبرند. محصولات دوست دندان برای بچه های کوچک (قبل از مهد کودک) مناسب نمی باشند.



اکثراً دلیل اصلی پوسیدگی دندان مصرف زیاد غذاها و آشامیدنیهای حاوی قند است. باکتریها در پُژگ دندان قند را در عرض چند دقیقه به اسید تخمیر می کنند که مینا و عاج دندان را از بین می برد. این باکتریها مواد سمی هم ترشح می کنند که باعث عفونت همراه با خونریزی لثه می شوند. با مصرف کمتر قند و تمیز کردن دقیق و روزانه این پُژگ، می شود مانع پوسیدگی دندان شد.

#### مهم برای نوزادان

نیاز به مایعات نوزادان با وعده های شیردادن برطرف می شود. آب (در سوئیس با کیفیت عالی) در گرمای زیاد یا بعنوان مکمل با وعده های پوره، بهترین برطرف کننده تشنگی است.

#### توجه! شیشه شیر

در واقع فقط آب و شیر را می شود در شیشه شیر کودک ریخت.

شیشه شیردرختخواب به کودک داده نمی شود.

در ۱۲ ماهگی باید شیشه شیرازکودک گرفته شود. کودک باید ازاین سن به بعد از فنجان بنوشد.

مکیدن دائم پستانک شیشه شیر که با نوشیدنیهای حاوی قند ( شربت، آیمپوه، چای سرد و آشامیدنیهای شیرین دیگر) پر شده است، می تواند در عرض چند ماه باعث از بین رفتن کل دندانهای شیری شود.



برای تهیه وعده های کمک غذایی نوزاد از میوه های رسیده استفاده می شود. با این میوه های رسیده می شود نیاز به شیرینی را برطرف کرد. اضافه کردن شکر، عسل و غیره به آن، مضر می باشد. غذاهای کمکی آماده اکثراً حاوی شکر می باشند و به همین دلیل باید محتویات آنها بررسی شوند. اگر شیرینیجات فقط در موارد خاص خورده شوند، کودکان یاد می گیرند با خوردن آنها بصورت استثنایی کنار بیایند.

**«پستانک را هیچگاه به عسل یا شکر آغشته نکنید!»**