

پس از تکمیل این درس، روی لینک نظرسنجی در پایان کلیک کنید تا به چند پرسش پاسخ دهید و برای کلاستان اعتبار آموزش تغذیه دریافت کنید.



لبخند سالم از ابتدا:

کودکتان را برای بر خورداری از یک عمر دندان نهایی قوی آماده کنید.



مراقبت از دندان‌های کودک از همین حالا باعث می‌شود کودک شما از یک عمر لبخند سالم برخوردار باشد. هرچند که «دندان‌های شیری» در نهایت می‌افتند، اما همچنان حفظ سلامت آنها برای جلوگیری از پوسیدگی دندان و ایجاد مشکلات دندانی در مراحل بعدی زندگی بسیار مهم است. دندان‌های سالم به پیشرفت کودکان در صحبت کردن کمک می‌کند، لبخندی همراه با اعتماد به نفس به آنها می‌دهد و باعث می‌شود بتوانند انواع غذاها را بخورند. برای اطلاعات بیشتر ادامه مطالب را بخوانید!



درآمدن اولین دندان دائمی در اکثر کودکان در سنین 6 تا 12 سالگی اتفاق می افتد.

این اتفاق نیز مانند هر رویداد دیگری در روند رشد کودک نوعی راهنمایی است. بعضی از نوزادان در زمان تولد دندان دارند، و بعضی از آنها تا بعد از یک سالگی هنوز دندانی ندارند.

همین حالا جلوی پوسیدگی دندان ها را بگیرید.

آیا می دانستید کودکان نیز مانند بزرگسالان دچار پوسیدگی دندان می شوند؟ برای پیشگیری از پوسیدگی دندان کودکان، این نکات را دنبال کنید:

1. لثه های کودک را حتی قبل از اینکه اولین دندانش در بیاید بعد از غذا خوردن با یک پارچه تمیز و مرطوب یا باند مرطوب تمیز کنید.
2. بعد از جوانه زدن اولین دندان ها، دو بار در روز دندان هایش را مسواک بزنید. مسواکی با دندانه های نرم انتخاب کنید که مخصوص دندان کودک باشد.
3. شیر خشک، شیر مادر، یا آب را با فقط شیشه شیر به کودک بدهید. قبل از اینکه کودک را در تخت بگذارید تغذیه با شیشه شیر را تمام کنید تا از «پوسیدگی شیشه شیر» پیشگیری شود.
4. نوشیدنی های شیرین شده (مانند آب میوه و نوشیدنی گازدار)، غذاهای چسبنده یا کشدار، و غذاهایی که شکر زیادی به آنها اضافه شده است می توانند باعث پوسیدگی شوند.
5. در دهان همه ما مقداری باکتری وجود دارد. از استفاده مشترک مسواک و وسیله های غذاخوری خودداری کنید و برای تمیز کردن اجسامی مانند پستانک، آنها را در دهانتان نگذارید.
6. «انجمن دندان پزشکان آمریکا (American Dental Association)» توصیه می کند بعد از جوانه زدن اولین دندان نوزاد یا حداکثر در یک سالگی برای اولین بار نسبت به ویزیت دندانپزشکی اقدام کنید.
7. تقریباً در 1 سالگی کودک تلاش کنید استفاده از شیشه شیر را با فنان جایگزین کنید.

راهنمای عمومی درباره فلوراید:

- فلوراید نوعی ماده معدنی است که به تقویت دندان ها و پیشگیری از فرسودگی کمک می کند.
- به توصیه «آکادمی پزشکی اطفال آمریکا» (American Academy of Pediatrics, AAP) با جوانه زدن اولین دندان کودک، برای مسواک زدن فقط از «یک نقطه کوچک» یا به اندازه «یک نخود» خمیردندان حاوی فلوراید استفاده کنید.
- در بعضی مناطق نسبت به وجود بسیار زیاد یا بسیار کم فلوراید در آب آشامیدنی نگرانی هایی وجود دارد. برای اطلاع از بهترین راهکارهای مربوط به فلوراید با پزشک یا دندانپزشک کودکان مشورت کنید.

دندان درآوردن واقعاً فرایند دردناکی است.

در بعضی کودکان مراحل درآوردن دندان بسیار ناراحت کننده است. ممکن است کودک محل درآوردن دندان را گاز بگیرد، لثه ها متورم و حساس می شوند، و ممکن است نسبت به حالت عادی آب بیشتری از دهان کودک خارج شود. بعضی از کودکان هنگام درآوردن دندان بیشتر ناآرامی می کنند، ممکن است زیاد غذا نخورند و مشکل خواب داشته باشند. اینها همگی علائم معمولی دندان درآوردن است، اما اگر کودکان خیلی ناآرامی می کند حتماً با پزشک او در میان بگذارید.



کودک درد دندان درآوردن را تجربه می کند؟ !ها توجه کنید به این نکته

- کودکان دوست دارند هر چیزی را در دهانشان بگذارند و آن را امتحان کنند، جویدن اجسام مختلف کمی باعث تسکین ناآرامی آنها می شود. قبل از اینکه کودک این اجسام را بجود بررسی کنید تمیز و ایمن باشند.
- فشار آوردن به لثه ها و خنک کردن لثه های دردناک باعث می شود کودک حس خوبی داشته باشد، اما مراقب باشید از چیزهای خیلی سرد استفاده نکنید. اگر از آیسک یا اسباب بازی های سیلیکونی مخصوص دندان درآوردن کودک استفاده می کنید، آنها را به جای فریزر در یخچال بگذارید تا برای دندان کودک دمای مناسبی داشته باشند. فقط از اسباب بازی های جامد (بدون محتوای مایع) برای دوران دندان درآوردن کودک استفاده کنید. همچنین می توانید از دستمال سرد، تمیز و کمی مرطوب، یا از قاشق خنک استفاده کنید.
- اگر با انگشت تمیز به آرامی لثه دردناک کودکان را ماساژ دهید بعضی مواقع باعث تسکین آنها می شود. دندان کودک ممکن است خیلی تیز باشد، مراقب گاز گرفتن های کوچک کودکان باشید.
- توصیه می شود از ژل، شربت یا قرص، یا گردنبندهای مخصوص درآوردن دندان که بدون نسخه قابل دسترسی هستند استفاده نکنید. این موارد ممکن است برای کودک خطرناک باشند.
- ممکن است کودک در زمان درآوردن دندان غذاهای خنک و نرم را ترجیح دهد. از غذاهایی مانند ماست، پوره سیب، غذاهای پوره ای کودک، آووکادوی پوره شده یا موز کاملاً رسیده استفاده کنید. دستورالعمل های مربوط به کودک را دنبال کنید و فراموش نکنید که منبع اصلی تغذیه کودک در سال اول شیر مادر یا شیر خشک است. اگر کودک چند روز به خاطر درآوردن دندان نمی خواهد غذاهای سفت زیادی بخورد این مسئله قابل قبول است. همچنان به او غذا بدهید اما او را مجبور نکنید.
- اگر کودک بعد از استفاده از راهکارهای عنوان شده در بالا همچنان بی قراری می کند، درباره علائم تسکین درد با پزشک او مشورت کنید.

تبریک می گوئیم، کار را به پایان رساندید!

سؤال دیگری دارید؟ با متخصص تغذیه WIC محلی تان تماس بگیرید!

اینجا را کلیک کنید تا نظر سنجی را تکمیل کنید و اعتبار بگیرید

توقف کنید!

Find us on  

 OKLAHOMA
State Department
of Health

 **wic**
Women Infants and Children

این پروشور از سوی اداره سلامت ایالت اوکلاهاما (Oklahoma State Department of Health, OSDH) منتشر شده است که یک کارفرما و ارائه کننده فرصت های برابر است. فایل دیجیتال منطبق بر بخش 3-114 از عنوان 65 قرار گرفته است و (Oklahoma Department of Libraries) های اوکلاهاما از قوانین اوکلاهاما در اختیار سازمان ناشران اداره کتابخانه از این آدرس قابل دانلود است www.documents.ok.gov | تاریخ انتشار: نوامبر 2023