

پس از مطالعه این درس، برای پاسخ به چند سوال و دریافت اعتبار آموزش تغذیه صنف خود، بالای لینک سروی در پایان کلیک کنید.



**لبخندهای سالم از ابتدا:**  
طفل خود را برای داشتن دندان های سالم  
در طول عمر خود، آماده کنید.



**مراقبت از دندان های طفل خود در حال حاضر باعث می شود تا یک عمر  
لبخند سالم برای او ایجاد شود.**

حتی اگر "دندان های شیری" در نهایت می ریزند، اما همچنان حفظ صحت آنها برای جلوگیری از  
سوراخ دندان و مشکلات دندانی در آینده مهم است. دندان های سالم به رشد گفتار طفل شما کمک می کند،  
به او لبخندی با اعتماد به نفس می بخشد و به او اجازه می دهد غذاهای متنوع برای  
تغذیه بدنش بخورد. برای آموزش خواندن بیشتر را ادامه دهید!



## اکثر نوزادان اولین دندان خود را بین 6 تا 12 ماهگی در می آورند.

مانند هر چیز دیگری در مورد طفل شما، این فقط یک راهنما است. برخی از نوزادان با دندان به دنیا می آیند و برخی دیگر اولین دندان خود را تا بعد از اولین روز تولد خود نشان نمی دهند.

### هم اکنون پیشگیری از سوراخ ها را شروع کنید.

آیا شما می دانستید که نوزادان می توانند مانند بزرگسالان سوراخ ایجاد کنند؟ برای جلوگیری از سوراخ دندان های طفل، این نکات را دنبال کنید:

1. پس از شیر خوردن، حتی قبل از اینکه اولین دندان های او شروع به افتادن کند، بیره های طفل خود را با یک پارچه پاک یا گاز صاف پاک کنید.
2. برس کردن دندان های طفل خود را دو بار در روز با برآمدن اولین دندان او شروع کنید. یک برس دندان با موهای نرم که برای دندان های شیری طراحی شده است را انتخاب کنید.
3. فقط شیر خشک، شیر مادر یا آب را در بوتل شیر طفل خود قرار دهید. برای کمک به جلوگیری از سوراخ دندان با بوتل شیر، قبل از خواباندن طفل، شیر دادن را به پایان برسانید.
4. نوشیدنی های شیرین (مانند آب میوه و نوشابه)، غذاهای چسبناک یا صمغی، و غذاهایی که قند افزوده بالایی دارند می توانند باعث ایجاد سوراخ شوند.
5. همه دهان دارنده بکتريا است. از استفاده مشترک از برس دندان و ظروف خودداری کنید و چیزهایی را در دهان خود (مانند پستانک) قرار ندهید تا آنها را پاک کنید.
6. American Dental Association توصیه می کند که اولین ملاقات داکتر دندان طفل را پس از برآمدن اولین دندان او یا حداکثر تا اولین سالگرد تولد او انجام دهید.
7. برنامه ریزی کنید که از یک بوتل شیر به پیاله در حدود زمانی که طفل شما 1 ساله می شود تغییر دهید.

### راهنمایی کلی درباره فلوراید:

- فلوراید یک ماده معدنی است که به تقویت دندان ها و جلوگیری از سوراخ کمک می کند.
- طبق گفته اکادمی اطفال امریکا (American Academy of Pediatrics, AAP) هنگامی که اولین دندان طفل شما ظاهر شد، برس کردن را دو بار در روز فقط با مقداری خمیردندان فلورایددار "اسمیر" یا "به اندازه برنج" شروع کنید.
- در برخی مناطق، ممکن است نگرانی در مورد فلوراید بسیار زیاد یا خیلی کم در آب آشامیدنی موجود وجود داشته باشد. لطفاً برای بهترین دستورالعمل ها در مورد فلوراید با داکتر یا داکتر دندان فرزندتان مشورت کنید.

## دندان برآمدن می تواند یک درد واقعی باشد.

دندان برآمدن می تواند برای برخی از نوزادان بسیار ناراحت کننده باشد. آن ها ممکن است در جای که دندان می براید می شود گاز بگیرند، بیبره هایشان پندیده و حساس به نظر می رسند، و احتمالاً بیش از حد معمول آبریزش می کنند. بعضی از نوزادان نیز هنگام دندان برآمدن، عصبانی تر هستند، ممکن است به اندازه کافی غذا نخورند و ممکن است مشکل خواب داشته باشند. همه اینها علائم طبیعی دندان برآمدن هستند، اما اگر طفل شما خیلی ناراحت کننده به نظر می رسد، حتماً با داکتر طفل خود مشورت کنید.



## درد دندان برآمدن؟ این رهنمودها را امتحان کنید!

- اطفال دوست دارند اشیا را در دهان خود بگذارند تا کاوش کنند، و جویدن اشیاء مختلف می تواند به کاهش برخی از ناراحتی های آنها کمک کند. قبل از اینکه اجازه دهید طفلتان بجود، مطمئن شوید که وسایل پاک و محفوظ هستند.
- فشار و سرما می تواند روی بیبره های دردناک احساس خوبی داشته باشد اما از چیزهایی که خیلی سرد هستند اجتناب کنید. اگر از حلقه های دندان برآمدن یا اسباب بازی های سیلیکونی استفاده می کنید، آن ها را به جای فریزر در یخچال قرار دهید تا حرارت مناسب برای دهان طفل شما داشته باشند. فقط از اسباب بازی های جامد (نه پر از مایع) دندان برآمدن استفاده کنید. شما همچنین می توانید یک دستمال خوب، پاک و کمی مرطوب یا یک قاشق خوب را امتحان کنید.
- بعضی از نوزادان وقتی از انگشت پاک برای مساج ملایم بیبره های دردناک استفاده می کنند، تسکین پیدا می کنند. دندان های شیری می توانند بسیار تیز باشند، بنابراین مراقب باشید که از نوک های کوچک خودداری کنید.
- جیل های، مایعات یا گولی های بدون نسخه و گردن بند دندان برآمدن توصیه نمی شود. اینها می توانند برای طفل شما خطرناک باشند.
- طفل شما ممکن است هنگام دندان برآمدن غذاهای خنک و نرم را ترجیح دهد. چیزهایی مانند ماست، مربع سیب، غذاهای میده شده طفل، آووکادوی له شده یا کیله رسیده را امتحان کنید. از راهنمایی های طفل خود پیروی کنید و به یاد داشته باشید که منبع اصلی تغذیه آنها شیر مادر یا شیر خشک در سال اول خواهد بود. اگر به دلیل دندان برآمدن نمی خواهند برای چند روز مواد جامد زیادی بخورند، مشکل ندارد. شما می توانید به پیشنهاد خود ادامه دهید، اما مجبور نکنید.
- اگر طفل شما پس از امتحان راهبردهای بالا هنوز احساس ناراحتی می کند، با داکتر طفل خود در مورد استفاده از مسکن برای نوزادان صحبت کنید.

مبارک، شما تمام کردید!

آیا سوالهای بیشتری دارید؟ با متخصص تغذیه WIC محلی خود تماس بگیرید!

توقف!

برای تکمیل سروی و دریافت اعتبار اینجا را کلیک کنید

Find us on  



OKLAHOMA  
State Department  
of Health



Women, Infants, and Children

این مطلب توسط اداره صحت ایالت اوکلاهما، (Oklahoma State Department of Health, OSDH) که یک صاحبکار و ارائه دهنده فرصت های برابر است، منتشر شده است. فایل دیجیتال مطابق با بخش 3-114 اصل 65 قوانین اوکلاهما ب هدفتر تصفیه اوکلاهما ریاست کتابخانه ها (Oklahoma Department of Libraries) سپرده شده است و برای داوونلود در میسر است. [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov) | تاریخ صدور اکتوبر 2023.