



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



پویش ملی سلامت دهان و دندان

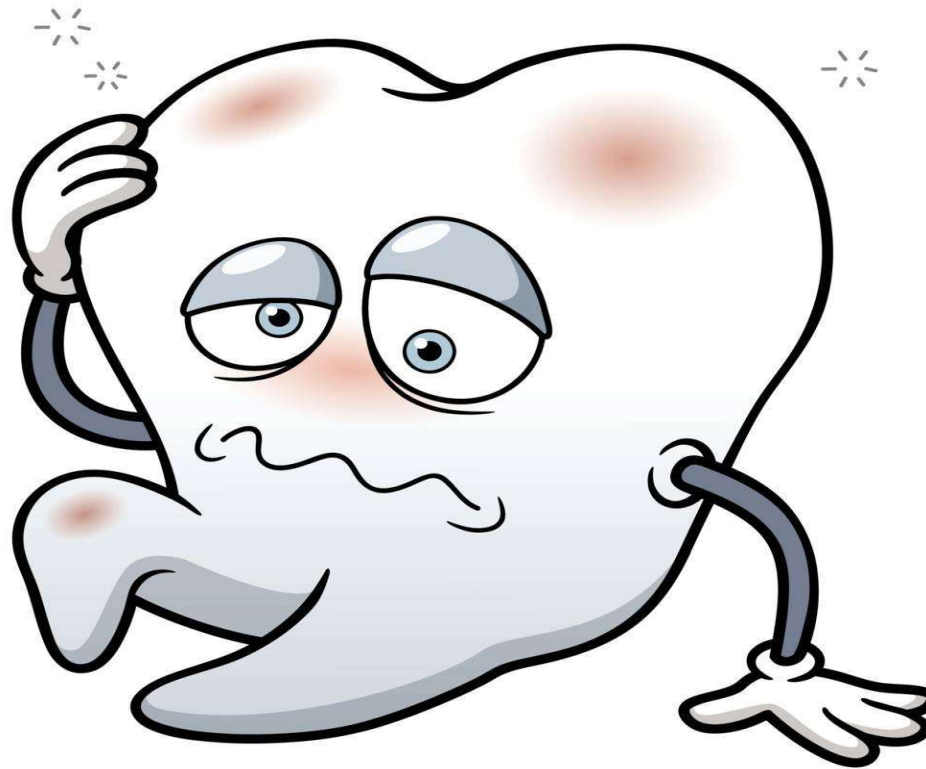
سلامت دهان و دندان ، سلامت کودک

واحد بهداشت دهان و دندان معاونت بهداشت گناباد

اردیبهشت ۱۴۰۳

## ❖ مقدمه:

○ یکی از شایعترین بیماری های انسان پوسیدگی دندان است. و علی رغم پیشگیری و مراقبت های زیاد که صورت گرفته اما هنوز این بیماری کنترل نشده است.



یکی از علت های اصلی که پوسیدگی دندان را هنوز بیماری شایع کرده است مشکلات فرهنگی است.



○ همچنین بسیاری از عادات غلط دهانی و عادات غذایی نامناسب (مصرف مکرر مواد قندی) از کودکی شکل گرفته و بصورت یک عادت جزئی از طبیعت فرد شده و تا بزرگسالی ادامه می یابد



# مسواک بزنید

- دوبار در روز با خمیر دندان فلوراید دار مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده نمایید.
- بهترین زمان برای مسواک زدن قبل از خواب و بعد از خوردن غذا و شیرینی جات می باشد



## ○ مشخصات مسواک خوب:

- دارای رشته های نرم و نایلونی
- اندازه مناسب (سر مسواک متناسب با دهان)
- دسته صاف و بدون انحنا



○ عمر مسواک بین ۳ تا ۶ ماه است



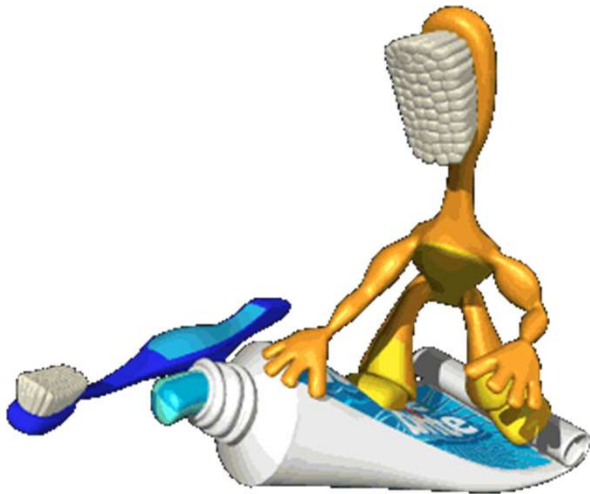


## ○ خمیر دندان:

□ بهترین خمیر دندانی حاوی فلوراید باشد

□ به اندازه یک نخود کوچک در هر بار مصرف

□ بهترین خمیر دندان های متنوع استفاده شود



## ○ نخ دندان:

□ برای تمیز کردن سطوح بین دندانی



○ هرگز از اجسام نوک تیز مانند سنجاق یا سوزن ته گرد... استفاده نکنید



## ✓ تغذیه مناسب:

- به میزان مناسب از تنقلات استفاده شود
- دفعات مصرف تنقلات بین وعده های غذایی رادر روز محدود کنید



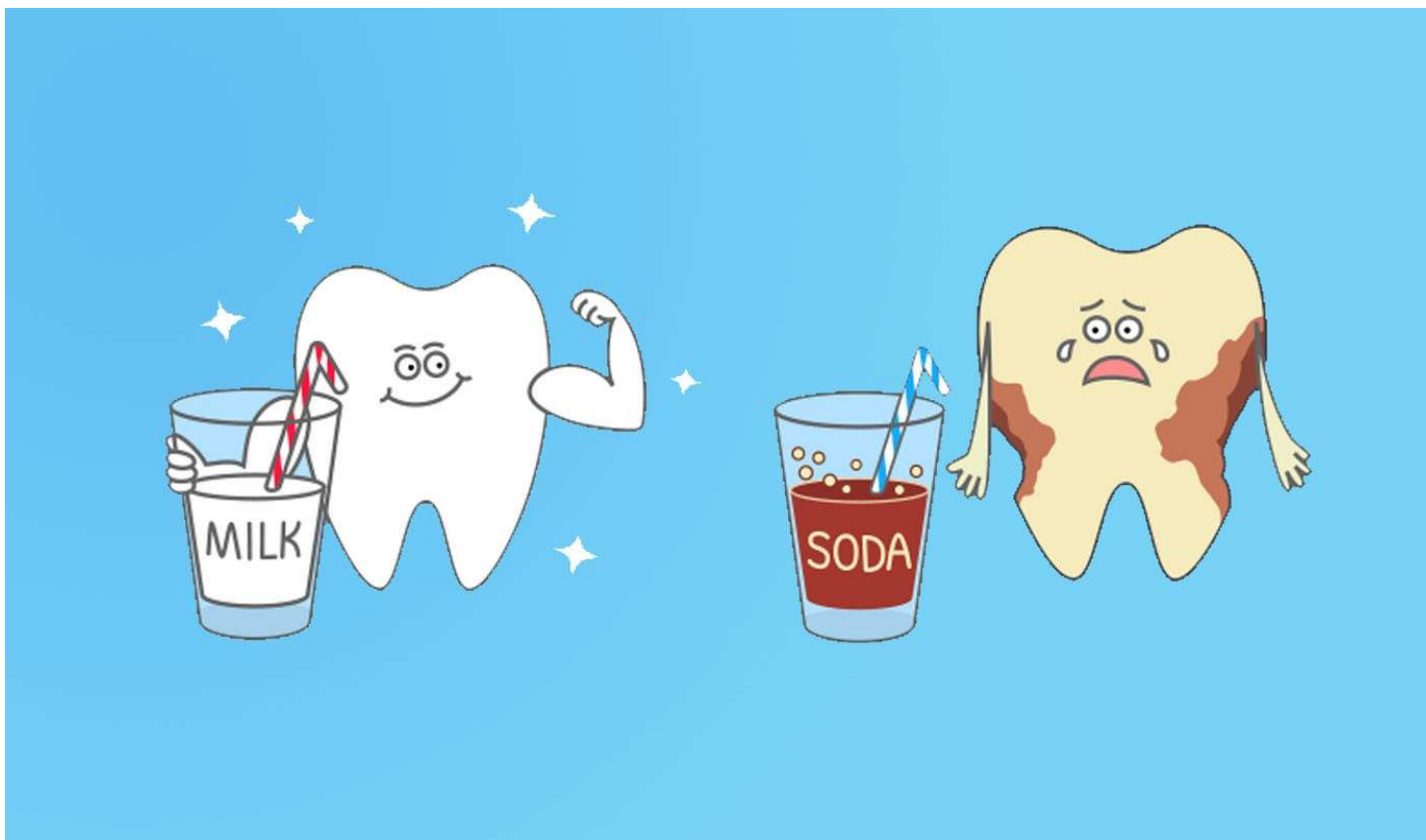
• گاز زدن سیب و هویج موجب سلامت و سفتی لثه میشود

• خوردن شیر و لبنیات برای دندان مفید است



• خوردن نوشابه گاز دار باعث پوسیدگی دندان میشود

• خوردن چیپس و پفک باعث خرابی دندان ها میشود

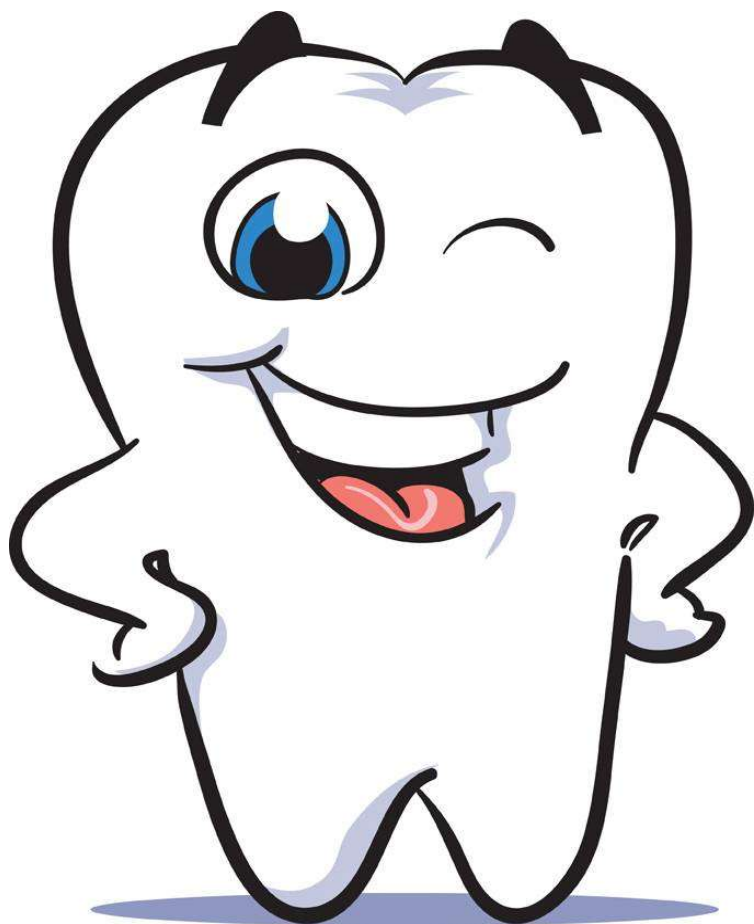


# ✓ استفاده از مواد حاوی فلوراید:

- فلوراید ماده ای طبیعی است که باعث افزایش استحکام دندان میشود. دریافت مقادیر مناسب فلوراید بصورت مواد خوراکی در زمان تشکیل جوانه دندان باعث استحکام مینای دندان میشود



○ مواد حاوی فلورايد شامل چاي، ماهي، شلغم، هويج، سيب زميني، كلم، گوجه  
فرنگي و نخود





○ فلوراید به قدری در کمک به پیشگیری از پوسیدگی دندان های کودکان موثر است که برخی از دانشمندان علت اصلی پوسیدگی دندان های کودکان را بیماری کمبود فلوراید می نامند.



# ✓ شیار پوش (فیشر سیلانت)

- شیارهای عمیق سطح جونده مناطق مستعد پوسیدگی هستند که به وسیله مسواک زدن این شیارها تمیز نمیشوند. برای جلوگیری از پوسیدگی این مناطق و تجمع مواد غذایی باید از ماده ای به نام شیار پوش استفاده شود، تا این شیارها را مسدود کند



- فیشورسیلانت یک روش ارزان و راحت است

- بیشتر برای دندان ۶ انجام میشود

- نیاز به بیحسی نیست



## ✓ مراجعه به دندان پزشک هر ۶ ماه:

- با مراجعه منظم به دندان پزشک و گرفتن مشورت می توان دندان های کودک را از پوسیدگی حفظ کرد.



# زمان مناسب مسواک زدن:

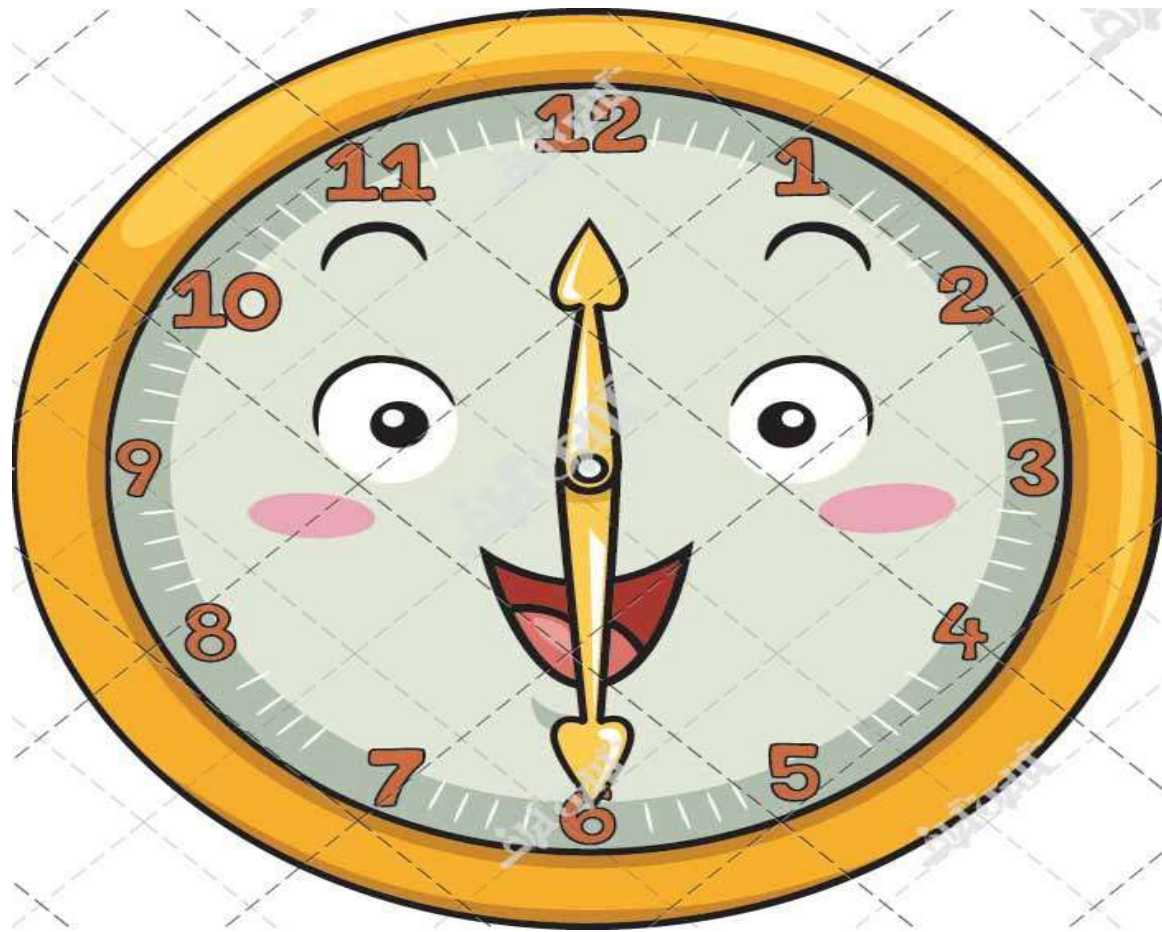
✓ صبح (بعد از صبحانه)

✓ ظهر (بعد نهار)

✓ شب (قبل از خواب)



❖ حداقل زمان برای مسواک زدن ۴ دقیقه می باشد



# ❖ دشمنان دندان:

▪ مواد قندی مثل شکلات، آبنبات، گز، پفک، چیپس، نوشابه...



فست ته نباشید

