

مراقبت دهان و دندان کودک



سوالات متداول هنگام مراجعه بیمار

۱. کمک والدین در مسواک زدن؟ (قبل از ۶ سالگی)
۲. تعداد دفعات مسواک زدن؟
۳. سابقه دندان درد؟
۴. داشتن عادات دهانی غلط؟ (بعد از ۴ سالگی)



معاینه در اولین مراجعه

۱. پوسیدگی یا سندره شیشه شیر (زیر ۳ سال)
۲. تاخیر در رویش
۳. تورم و قرمزی لثه
۴. تورم صورت

هدف اصلی از مسواک زدن، پاک نمودن پلاک میکروبی از روی دندان ولته است. کیفیت مسواک زدن مهمتر از تعداد دفعات آن میباشد.

ایده آل این است که بعد از هر بار مصرف مواد غذایی (قند) مسواک زده شود، اما دو زمان متما باید صورت گیرد: شبها قبل از خواب، صبحها بعد از صبحانه حداقل زمان مسواک زدن ۴ دقیقه است.



پوسیدگی دندان

بیماری میکروبی عفونی
با تخریب موضعی عاج و
مینا. محل‌های شایع:

شیارهای سطح

چوننده، سطوح بین

دندانی، طوق دندان.

علائم: تغییر رنگ سیاه

سوراخ شدن، بوی

بددهان

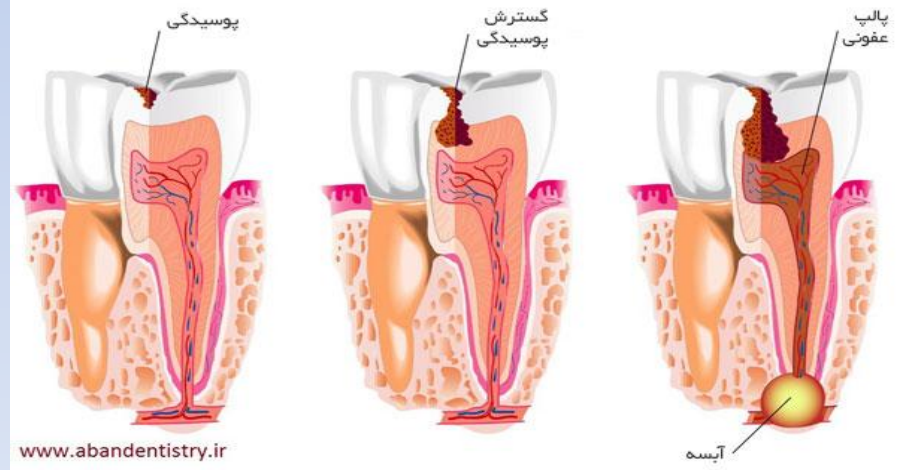
حساسیت و درد حین

خوردن غذای ترش و

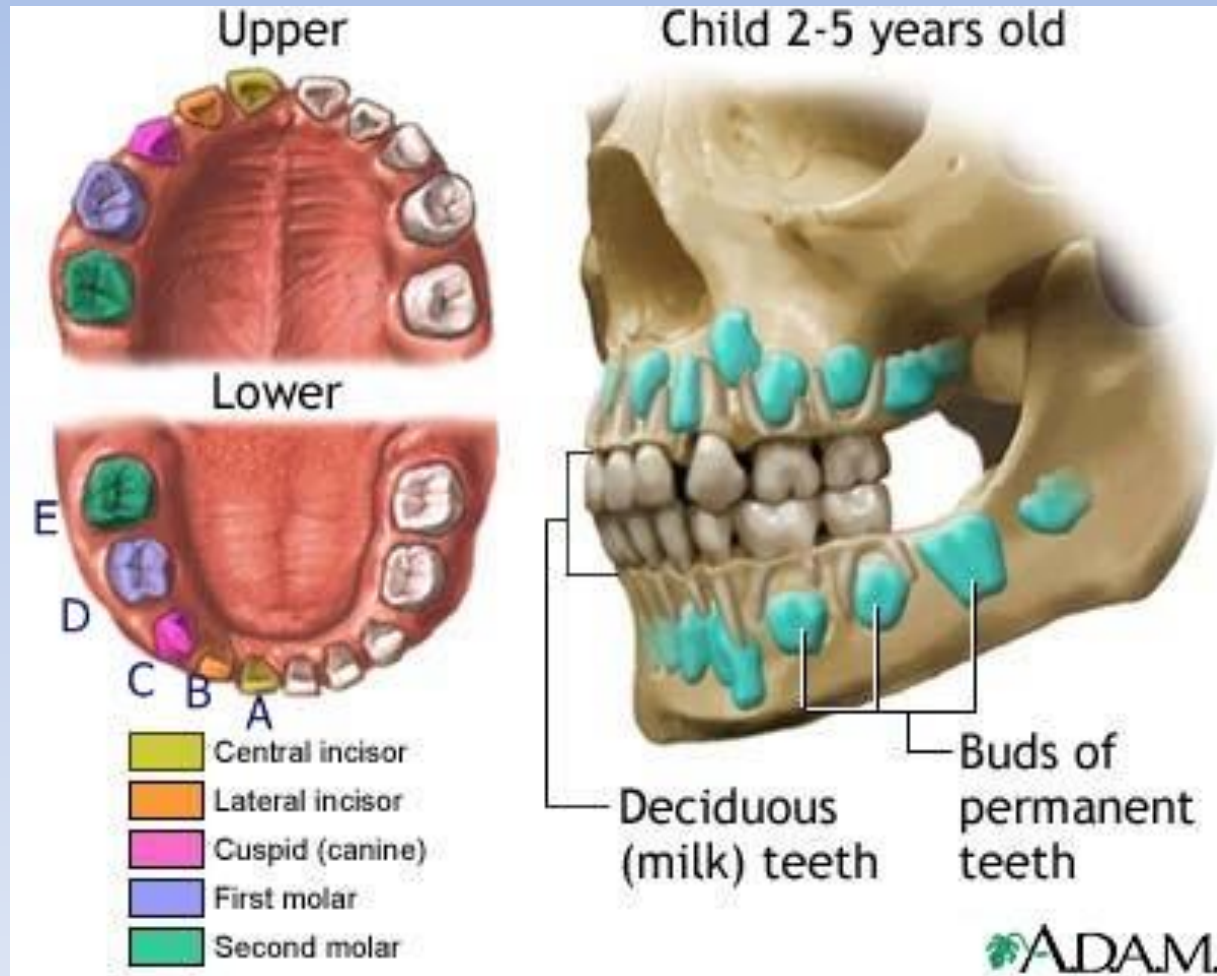
سرد و شیرین..



پوسیدگی دندان



دندانهای شیری و دائمی



دندان های شیری

❖ زمان رویش اولین دندان شیری: ۶ ماهگی

❖ زمان تکمیل دندان های شیری: ۲/۵-۲ سالگی

❖ تعداد کل دندان های شیری: ۲۰ عدد

دندان های دائمی

- ❖ زمان رویش اولین دندان دائمی: ۶ سالگی (آسیای اول)
- ❖ زمان تکمیل دندان های دائمی (بجز عقل): ۱۳-۱۲ سالگی
- ❖ تعداد کل دندان های دائمی: ۳۲ عدد (در هر نیمه ۸ عدد)
- ❖ از حدود ۱۲-۵/۵ سالگی به تدریج دندان های شیری لق می شوند و می افتند. ۶-۲ ماه بعد، دائمی جایگزینش می روید.

علائم رویش دندانهای نوزاد

- قرمزی و التهاب لثه درنامیه جلویی فک پایین
- برجستگی لثه و خارش درهمین نامیه
- افزایش بزاق و جاری شدن آن ازدهان نوزاد
- ناراحتی و گریه زیاد
- بی خوابی
- نوک زدن دندان از لای لثه
- تب؛ دل درد یا اسهال به دلیل وارد کردن هرچیزی دردهان

تفاوت لثه سالم و بیمار

لثه بیمار



لثه سالم



طبقه بندی وضعیت سلامت دهان و دندان

۱. مشکل دندانی شدید: درد دندان (تجویز استامینوفن)، افتادن کامل دندان از دهان، تورم و قرمزی لثه، تورم صورت، پوسیدگی دندان (بیش از ۱۰ دندان یا سنده شیشه شیر)
۲. مشکل دندانی دارد: پوسیدگی دندان (کمتر از ۱۰ دندان)، تافیر در رویش، مکیدنهای غیر تغذیه ای (بعد از ۴ سال)، سابقه ضربه
۳. مشکل دندانی ندارد: نداشتن هیچ یک از علائم فوق، کمتر از ۲ بار در روز مسواک زدن

روشهای صحیح مسواک زدن

شیرخواران:

- سرکودک بطرف بدن و پاها دور از بدن مادر
- فشار ملایم انگشت سبابه، مادربه گونه، نوزاد جهت بازکردن

فک پایین

- پیچیدن گاز تمیز دور انگشت یا استفاده از مسواک انگشتی
- وارد کردن فشار کافی اما ملایم بصورت پرفشاری
- ۲ بار در روز، بعد از اولین و آخرین وعده غذایی (مداکثر ۲ دقیقه)



کودک ۱-۲ سال

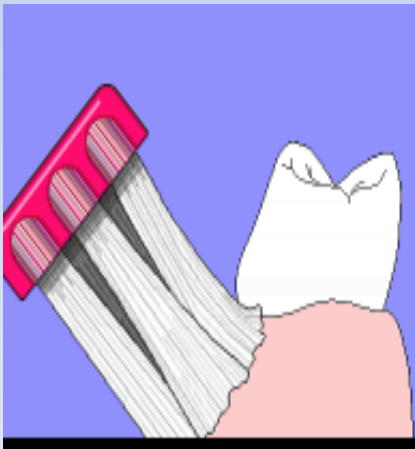
- بهترین روش، روش افقی است.
- حرکت مالشی، جلو و عقب بردن مسواک روی سطوح دندانی

کودک ۳-۵ سال

- نقش اصلی را والدین ایفا می کنند.
- سن شروع استفاده از نخ دندان است. (تنها در دندانهای شیری خلفی)
- والد پشت سر کودک می ایستد و کودک سر خود را به عقب می برد و به بازوی چپ والد تکیه می کند.
- بهترین روش، روش افقی است.
- استفاده از خمیر دندان، به اندازه یک نخود

کودک ۶-۸ ساله

- مسواک زدن توسط خود کودک انجام می گیرد.
- دندانهای بالا و پایین جداگانه.
- زاویه ۴۵ درجه موهای مسواک نسبت به محور طولی دندان در محل طوق
- ابتدا حرکت لرزشی (سریع و کوتاه) در محل، سپس چرخاندن موهای مسواک به سمت سطح چونده، برای هر دندان ۲۰ بار تکرار شود.



اقدامات لازم جهت بیرون افتادن کامل دندان از دهان

اگر دندان دائمی باشد، تاج را نگه داشته و ریشه را زیر فشار ملایم آب یا آب جوشیده سرد شستشوداده و دندان را داخل محیط مرطوب (سرم شستشوی نمکی، شیر یا زیر زبان کودک) قرار داده و بلافاصله به دندانپزشک ارجاع شود.

دندان شیری به هیچ عنوان نباید مجدداً داخل دهان قرار گیرد.

تزریق واکسن کزاز

قطره آهن

جهت جلوگیری از تخریب رنگ دندانها، قطره آهن را در عقب دهان کودکی چکانده شود و بلافاصله شیر یا آب به کودکی داده شود.



راه های پیشگیری از پوسیدگی دندان

۱. مسواک زدن
۲. نخ دندان
۳. فلوراید
۴. فیشورسیلنت
۵. اصلاح روش تغذیه ای



توصیه های تغذیه ای

۱. خوردن غذاهای سفت و ماهوی فیبر(سیب، کرفس و هویج) به علت تحریک غدد بزاقی و کمک به پاک شدن مواد غذایی از سطوح دندانی

۲. حذف شیرینی های چسبنده از رژیم غذایی کودکی



پایان