

## دندانپزشکی کودکان



تمهیه و تنظیم:

فازتیه نورصبانیه



## مسواک و خمیر دندان:

هدف اصلی از مسواک کردن، پاک کردن پلاک میکروبی از روی دندانها و لثه و زبان می باشد. درست مسواک کردن وقتی است که تمام سطوح دندانها و لثه بخوبی از پلاک میکروبی پاک گردد. بنابراین بهتر است مسواک کردن در فرصت مناسب و با زمان کافی و توام با آرامش صورت پذیرد، چراکه کیفیت مسواک کردن بهتر از تعداد دفعات آن می باشد.

در دو زمان مسواک کردن دندانها حتماً باید صورت گیرد:

شب قبل از خواب  
صبح بعد از صبحانه

حداقل زمان برای مسواک زدن ۴ دقیقه می باشد



## انتخاب يك مسواك خوب :

- موهایی آن از نایلون نرم و سر موهایی آن گرد باشد.
- موهایی آن منظم و مرتب باشد. معمولاً نمی توان بیش از ۳ الی ۴ ماه از يك مسواک استفاده نمود. چون موهایی آن خمیده و نامنظم می شود یا رنگ موهایی آن تغییر می کند که در اینصورت حتماً مسواک را باید تعویض نمود.
- اندازه مسواک مهم است. مسواک کودکان کوچکتر از بزرگسالان است.
- دسته مسواک بخصوص برای کودکان باید بگونه ای باشد که بخوبی در دستهای کوچک کودکان قرار بگیرد و فاقد لغزش برای قرار گرفتن در دست باشد.
- دسته مسواک ترجیحاً مستقیم باشد و خمیدگی بیش از حد نداشته باشد چراکه مسواکهایی که دارای دسته مستقیم هستند از قدرت پاک کنندگی بالاتری برخوردارند.
- نکته: مسواک جزء وسایل شخصی می باشد و هیچکس نباید از مسواک دیگری استفاده نماید.

## خمیر دندان



امروزه اکثراً از خمیر دندانهای حاوی فلوراید استفاده می شود، که سبب مقاومتر شدن دندان در برابر پوسیدگی می شود. خمیر دندانها دارای موادی هستند که به از بین بردن پلاک و رنگدانه و کنترل رسوب کمک می کنند و نیز دارای خاصیت ضد پوسیدگی، ضد حساسیت و خوشبو و خوش طعم کننده دهان میباشند.

## نکات مهم:

- ♦ لازم نیست مسواک کردن حتماً با خمیر دندان انجام شود و در صورت نبود آن با آب خالی هم می توان مسواک نمود.
- ♦ استفاده از نمک خشک، جوش شیرین یا سایر پودرها جهت مسواک کردن درست نیست، زیرا سبب ساییدگی مینای دندان و خراشیدن لثه می گردد.
- ♦ استفاده از آب نمک رقیق (نصف قاشق چایخوری در يك لیوان آب جوشیده سرد) جهت دهانشویه اشکالی ندارد.
- ♦ حداقل زمان برای مسواک زدن ۴ دقیقه می باشد
- ♦ زمانهای مناسب برای مسواک زدن: صبحها ( بعد از صبحانه)، ظهرها ( بعد از نهار) ، شبها ( قبل از خواب).

## نکات درست مسواک کردن چیست؟

به اندازه يك نخود خمیر دندان ( ترجیحاً حاوی فلوراید ) روی مسواک قرار داده و به داخل موهایی مسواک فرو کنید. دندانهای بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود. مسواک کردن از قسمت عقب يك سمت دهان شروع می شود و به ترتیب کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده کلیه دندانها مسواک زده میشود.

## دندان های هپری:



زمان رویش دندان اولین شیری: ۶ ماهگی  
 زمان تکمیل دندان های شیری: ۲/۵ - ۲ سالگی  
 تعداد کل دندان های شیری: ۲۰ عدد (در هر نیم فک ۵ عدد)

## اهمیت دندان های شیری:



کمک به رشد و تکامل صورت  
 اهمیت در جویدن و هضم غذا  
 اهمیت در تکلم و بیان صحیح حروف  
 فراهم کردن فضای لازم و محیط مناسبی برای رویش دندانهای دائمی

## علامه رویش دندان ها:



قرمزی و التهاب لثه در ناحیه جلویی فک پایین  
 برجستگی لثه و خارش در همین ناحیه  
 افزایش براق و جاری شدن آن از دهان نوزاد  
 ناراحتی و گریه زیاد  
 بی خوابی  
 نوک زدن از لای لثه

## پوسیدگی دندان و علل ایجاد آن:

پس از خوردن غذا چنانچه بهداشت دهان و دندان رعایت نشود لایه میکروبی بر سطوح دندانها تشکیل می شود که با گذشت زمان میکروبهایی موجود در این لایه مواد قندی را به اسید تبدیل می کنند. اسید، مینای دندان را حل کرده و پوسیدگی

## عوامل پوسیدگی را عبارتند از:



۱- عدم رعایت صحیح و به موقع بهداشت دهان و دندان: ( عدم استفاده از مسواک و نخ دندان)

چنانچه پس از مصرف مواد غذایی سطح دندانها تمیز نگردد، میکروبهایی داخل دهان به همراه خرده های مواد غذایی و مواد قندی لایه ای را روی دندانها تشکیل می دهند که "پلاک میکروبی" نامیده می شود. این پلاک لایه ای نرم، بی رنگ و چسبنده است که به تنهایی با آب شسته نشده و برای پاک کردن آن از سطوح بین دندانی باید ابتدا از نخ دندان استفاده کرده و سپس دیگر سطوح دندانها را به دقت مسواک بزنیم.

پس از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروبهایی پلاک میکروبی حدوداً ۵-۲ دقیقه بعد اسید تولید می شود که در طی حدود ۲۰ دقیقه میزان این اسید به حداکثر مقدار می رسد. و تا حدود ۱ ساعت محیط دهان در حالت اسیدی باقی می ماند و تا به حالت عادی برگردد. به همین علت بسیار تاکید می شود در صورت همراه نداشتن مسواک حداقل دهان خود را باید پس از مصرف مواد غذایی با آب شست و شو داد.

## ۲- مصرف نا مناسب مواد قندی

۳- مقاومت شخص و دندان: کمبود مقاومت شخص و دندان می تواند به یکی از سه علل ارثی، مادرزادی و یا اکتسابی باشد و به راههای مختلف که اشاره خواهد شد می توان مقاومت دندان را بالا برد.

## علامه پوسیدگی دندان:



- ◆ تغییر رنگ مینای دندان به قهوه ای یا سیاه
- ◆ سوراخ شدن دندان
- ◆ بوی بد دهان
- ◆ حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام خوردن غذاهای سرد، ترش یا شیرین که بسته به شدت پوسیدگی متفاوت است.
- ◆ حساس بودن یا درد گرفتن دندان هنگام فشردن دندانها روی هم.
- ◆ پوسیدگی بین دندانی می تواند باعث گیر کردن مواد غذایی بین دندانها و یا پاره شدن نخ دندان هنگام استفاده بشود.



## مراحل پیشرفت پوسیدگی:

- شروع پوسیدگی از مینای دندان می باشد که معمولاً با یک تغییر رنگ همراه است (قهوه ای یا سیاه رنگ)
- با ادامه پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج)، دندان نسبت به سرما، گرما و شیرینی حساس می شود و حتی گاه در دندان دردهای مداوم و شدید ایجاد می شود.
- در نهایت پوسیدگی که به مغز دندان برسد معمولاً با دردهای شبانه شدید، مداوم و خود بخودی همراه می شود که در صورت عدم درمان در انتهای ریشه دندان عفونت ایجاد می شود که می تواند با ایجاد تورم بر روی لثه و یا گاه تورم در صورت همراه باشد (آبسه دندانی)