



رویش دندان

رویش دندان‌های شیری معمولاً تا پایان سه سالگی کامل می‌شود و در این سن کودک 20 دندان شیری رویش یافته دارد. گرچه زمان رویش متفاوت می‌باشد ولی ترتیب رویش دندان‌های شیری معمولاً به این صورت است که

دو دندان پیشین میانی فک پایین معمولاً اولین دندان رویش یافته می‌باشند و عموماً بین 6 تا 10 ماهگی اتفاق می‌افتد و رویش دو دندان پیشین میانی فک بالا که معمولاً بین 8 تا 13 ماهگی اتفاق می‌افتد و مابقی دندان‌های شیری تا سن 25-33 ماهگی رویش می‌یابند.

دندان‌های دائمی شامل ۳۲ دندان هستند که رویش آنها از شش تا هفت‌سالگی آغاز و در هفده تا بیست‌وسه‌سالگی با رویش دندان‌های آسیای سوم، یا دندان‌های عقل، کامل می‌شود.

توصیه های بهداشتی در کودکان :

- بعد از هر بار مصرف شیر توسط نوزاد، جهت کاهش التهابات لثه ای ناشی از باقی ماندن ذرات شیر روی لثه نوزادان ، لثه را با استفاده از گاز استریل نمناک تمیز شوند و دوجره آب به او بنوشانید.
- توصیه می‌شود در سنین نوزادی با استفاده از مسواک های انگشتی دندان و سایر بافت های نرم دهانی او تمیز شود.
- با افزایش تعداد دندان شیری ، مسواک های متناسب با سن کودک که دارای سایز کوچک و پرزهای نرم می‌باشد جایگزین مسواک های انگشتی می‌شوند.
- توصیه می‌شود جهت کاهش حساسیت های دندان و تحلیل لثه ای در انتخاب مسواک مناسب از نقطه نظر سایز ، فرم ، نرمی موهای مسواک و همچنین ضخامت و سفتی مسواک دقت لازم را به عمل بیاوریم.
- بهداشت و تمیزی مسواک کودک از اهمیت به سزایی برخوردار است.
- بدلیل تغییر شکل مسواک کودک زودتر از حد معمول ، مسواک را در هر دو الی سه ماه تعویض نمایی از نگهداری مسواک کودک در مکان های تاریک ، نمناک و گرم خودداری کنید.
- بعد از هر بار مسواک زدن توسط کودک نیاز است تا موهای مسواک با آب سرد کاملاً شستشو داده شود.



- توصیه می‌شود هر 3 الی 6 ماه یکبار جهت تشخیص زودرس پوسیدگی های احتمالی و همچنین

مشاوره در خصوص تغذیه و یا ارتودنسی احتمالی کودک خود رانزد دندانپزشک کودکان ببرید.

- از سن 6 تا 7 سالگی باید از خمیر دندانهای مخصوص کودکان (بدون فلوراید) جهت کودکان استفاده نماییم .
- جهت کاهش ریسک قورت دادن خمیردندان توسط کودک ،خمیر دندان را به صورت تکه ای روی مسواک قراردهید بلکه موهای مسواک را به میزان یک دانه عدس به خمیردندان آغشته کنید.



- توصیه می شود از سن 3 سالگی بدلیل تکمیل رویش دندان های شیری وکاهش فضاهای بین دندانی ، از نخ دندان (ترجیحا کمائی) حداقل یکباردرطول روز استفاده شود.



- مسواک زدن و اهمیت آن را به زبان قابل فهم کودک ، به او بیاموزید.

نحوه ی آموزش مسواک زدن به کودکان

- دفعات مسواک زدن را آموزش دهید. (تشویق کنیم تا روزانه 4 نوبت و درهر مرتبه به مدت دو دقیقه به صورت صحیح مسواک بزند).
- برای آموزش مسواک زدن صحیح و چک کردن بهداشت دندان های کودک وارد عمل شوید و به همراه کودک مسواک بزنید..
- مسواک زدن شبانه زمانی صورت گیردکه کودک خواب آلوده و بی حوصله نشده باشد.
- فاصله بین مسواک شبانه و خواب، کودک مجاز است از تمامی میوه ها به جز موز و



انواع نوشیدنی ها به غیر از شیر و نوشابه استفاده کند .

منبع: دندانپزشکی اطفال مک دونالد 2016

تهیه کننده: زهرا ساحل کاردان مامایی

تأیید کننده: دکتر بهار خادمی متخصص ارتودنسی و ناهنجاری های فک

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تأبستان 1400