

بسمه تعالی



عنوان :

روشهای مسواک زدن در کودکان

بخش اطفال

دانشکده دندانپزشکی شیراز

تیر ماه 1391

شده است. گرچه این مسواکها در پاکسازی
پلاک بهتر عمل میکنند، لزومی بر استفاده از
آنها خصوصا در کودکان خردسال وجود ندارد.

منابع

کتاب : دندانپزشکی کودکان پینکهام

درسنامه دندانپزشکی اطفال دکتر آراین

کتاب : بیماریهای دهان و دندان در کودکان 2010

تالیف : دکتر فرمهر ابطحی

اینترنت : وزارت بهداشت و درمان

www.iranhealers.com

رنگ و طرح هایی برای مسواک انتخاب شود
که کودک تمایل بیشتری برای مسواک زدن
نشان دهد . بر حسب میزان استفاده از مسواک
معمولاً هر 3-4 ماه یکبار آنها را تعویض کنید .
پس از مسواک زدن آن را با آب بشویید تا
خمیر دندان و ذرات غذایی از سطح آن پاک
شود سپس آن را در معرض هوا قرارداده تا
خشک شود . روی مسواک را نپوشانید یا در
ظرف در بسته قرار ندهید، این کار باعث رشد
باکتری می شود . استفاده از نخ دندان در
کودکان سنین پایین تر به علت کوچکی حفره
دهان و عدم همکاری کودک مشکل است.
میتوان از وسایلی مانند نگهدارنده های نخ
دندان موجود در داروخانه ها برای عبور نخ از
بین دندانهای عقب کودک استفاده
نمود. اخیراً استفاده از مسواکهای برقی نیز رایج

روشهای مسواک زدن در کودکان :

شروع برنامه مراقبت از دهان و دندانهای کودکان برای داشتن دندانهای سالم باید از دوران نوزادی آغاز شود. والدین باید بدانند که مسئولیت انجام این کار بر عهده آنها است. بنابراین باید اطلاعات کافی در این مورد به والدین داده شود. برنامه پیشگیری شامل موارد مختلفی از جمله: تنظیم برنامه غذایی، فلوراید مطلوب و حذف میکروبها از سطوح دندان می باشد. همه موارد مهم است ولی حذف پلاک میکروبی در نوزادان یا کودک خردسال در اغلب موارد به فراموشی سپرده می شود. پلاک لایه چسبنده ای از تعداد زیادی باکتری، ذرات غذایی و ترکیبات بزاق است که به دندان می چسبد و در صورت عدم جدا شدن باعث پوسیدگی دندان می شود. برداشتن این پلاکها با رویش اولین دندانها باید شروع شود شیر خوار یا حتی کودکان قادر به این کار نیستند، پس والدین مسئول تمیز

کردن دندان های او می شوند. مسواک زدن اولیه ممکن است روی میز تعویض لباس یا در حالی که والدین نشسته و کودک را به پشت خوابانده اند انجام شود. در این حالت راحت تر می توان دهان را با فشار ملایم انگشتان باز کرده و مسواک را برای تمیز کردن دندان ها وارد دهان کرد. با افزایش تعداد دندانها دقت بیشتری برای تمیز کردن دندانها لازم است. پاک کردن دندانها در سنین نوزادی با یک تکه پارچه یا گاز خیس توصیه می شود. نوپایان مایل هستند خودشان مسواک را در دست گرفته و مسواک زدن را تقلید کنند که میتوان مسواکی به اندازه مناسب و دسته ای پهن در اختیار کودک گذاشت، ولی این امر جایگزین مسواک زدن با دقت توسط والدین نمی شود. توصیه می شود مسواک زدن ابتدا روزانه یک نوبت و ترجیحاً شبها انجام شود. با بالا رفتن سن کودک افزایش نوبتهای مسواک زدن بعد از وعده های غذایی توصیه می شود. در 6 ماهگی دندان های کودک را با یک مسواک نرم

یا یک تکه پارچه مرطوب نرم تمیز کنید این کار با رویش اولین دندان آغاز می شود. استفاده از خمیردندان تا قبل از 2سالگی الزامی نیست، ولی میتوان به اندازه یک نخود از خمیردندان استفاده نمود. اگر کودک عادت به مکیدن شست یا پستانک دارد برای ترک آن کمک کنید. در سنین میانی دوران کودکی در صورت لزوم از فلوراید تکمیلی استفاده کند.

انواع مسواک:

بهتر است مسواکی که اندازه آن متناسب با دهان کودک است انتخاب کنید. در ابتدا که مسواک زدن بر عهده والدین است مسواکهای با دسته بلند مناسب تر است به علت تعداد کم دندان ها و کوچک بودن حفره دهان استفاده از مسواک با سر کوچک راحت تر است. باید از مسواک هایی با برس نرم استفاده کرد.