



## مراقبت از دهان برای کودکان 3 تا 6 ساله Mouth Care for the 3 to 6 Year Old

### کودکان سالم به دندان‌های سالم نیاز دارند

بیشتر کودکان تا سن 3 سالگی همه‌ی 20 دندان شیریشان می‌روید. برخی از دندان‌های شیری تا 12 سالگی نمی‌افتند. دندان‌های شیری سالم دندان‌های دائمی سالم را در پی خواهند داشت.

### راهنمایی‌هایی در باره‌ی مسواک کردن دندان‌ها

- الگوی خوبی باشید. لازم است که کودکان بزرگسالان را ببینند که روزانه دندان‌هایشان را مسواک می‌زنند و از نخ دندان استفاده می‌کنند.
- مسواک زدن را بخشی از برنامه‌ی معمول روزانه‌ی خود قرار دهید.
- بگذارید فرزندانتان از مسواک کوچک و نرمی که مورد علاقه‌شان باشد استفاده کنند.
- خمیر دندان حاوی فلوراید با طعمی که فرزندتان دوست دارد پیدا کنید.
- در زمان مسواک کردن، آواز بخوانید، موسیقی بگذارید یا داستانی تعریف کنید.
- فرزندتان را تحسین کنید که اجازه می‌دهد شما دندان‌هایش را مسواک بزنید.
- اجازه بدهید فرزندانتان مسواک زدن را تمرین کنند اما همیشه یکی از بزرگسالان کار را تمام کند.

مسواک زدن دندان‌های کودکان کار همواره آسانی نیست، اما به زحمتش می‌آورد!



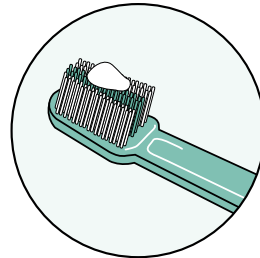
در زمان مسواک زدن، پشت سر فرزندتان بنشینید تا تعادلش حفظ شود. این کار به شما امکان می‌دهد که دندان‌هایش را به خوبی ببینید.

### بزرگسالان باید همچنان دندان‌های فرزندانشان را مسواک بزنند

کودکان 3 تا 6 ساله هنوز در سنی نیستند که بتوانند این کار را به خوبی انجام دهند.

### مراقبت از دهان

- دو بار در روز دندان‌ها را مسواک کنید.
- از مسواک کوچک و نرم استفاده کنید.



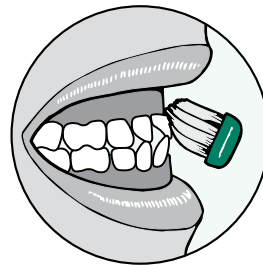
به اندازه‌ی یک نخود خمیر دندان حاوی فلوراید مصرف کنید تا دندان‌ها محکم شوند و از پوسیدگی آن‌ها جلوگیری شود.

برای اینکه بهتر دندان‌ها را ببینید، لب‌ها و گونه‌ها را با انگشتان تمیز کنار بزنید.

دندان‌ها را در محل تلاقی دندان و لثه مسواک کنید.

• مسواک را با حرکت‌هایی خفیف جلو عقب ببرید.

• داخل، بیرون، و بالای دندان‌ها را مسواک کنید.



به یک متخصص دهان و دندان مراجعه کنید تا در باره‌ی زمان شروع استفاده از نخ دندان بیاموزید و اطلاعات بیشتری در مورد مراقبت از دهان کسب کنید.



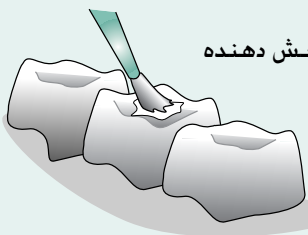
## عادات‌های غذاخوری سالم برای دندان‌های سالم

- به کودکان 3 وعده غذای کامل و 2 تا 3 وعده غذای سبک سالم مطابق یک برنامه‌ی معین بدهید.
- از راهنمای غذایی کانادا (Canada's Food Guide) پیروی کنید [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide).
- کودکان در این سن باید تنها از لیوان معمولی استفاده کنند.
- در بین هر وعده‌ی غذای اصلی و غذای سبک، تنها آب به کودک بدهید.
- جرعه جرعه نوشیدن و خوردن مدام در طول روز ممکن است باعث پوسیدگی دندان‌ها شود.

## معاینه‌ی دندان‌ها

- فرزندتان را تا قبل از 12 ماهگی به نزد دندانپزشک ببرید.
- معاینه‌ی مرتب دندان‌ها به پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها کمک می‌کند.
- برای پیدا کردن دندانپزشک وبسایت [www.bcdental.org](http://www.bcdental.org) را ببینید یا به کتاب راهنمای تلفن مراجعه کنید.

## شیارپوش‌های دندانی

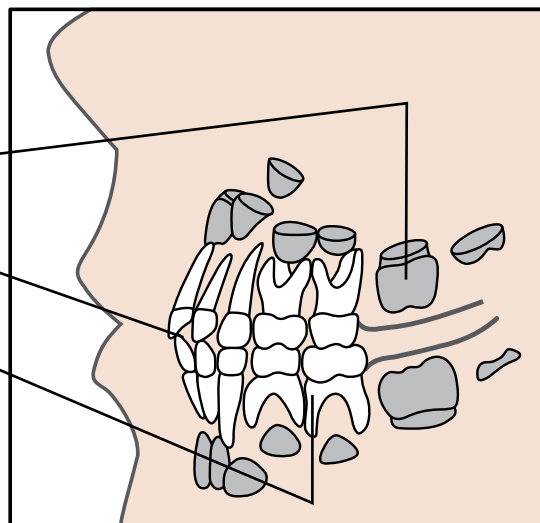


- شیارپوش‌های دندان موادی پوشش دهنده هستند که با آن‌ها شیارهای موجود در دندان‌های عقب را می‌پوشانند تا از پوسیدگی آن‌ها پیشگیری شود.
- از دندانپزشکتان در مورد شیارپوش دندان‌ها برای فرزندتان بپرسید.

## دندان‌های دائمی (بزرگسال) به زودی می‌رویند.

- دندان‌های آسیاب اول دائمی در حدود 6 سالگی و پیش از افتادن دندان‌های آسیاب شیری می‌رویند.
- برخی از کودکان اولین دندان‌های شیری خود را در حدود 5 یا 6 سالگی از دست می‌دهند.
- برخی دندان‌های آسیاب شیری تا حدود 12 سالگی نمی‌افتند.

## مشکل دندان‌های شیری ممکن است به بروز مشکل در دندان‌های دائمی بیانجامد.



برگه‌های آگاهی‌رسانی دیگری نیز در باره‌ی پرورش فرزند در اداره/مرکز بهداشت اجتماعی محل یا در وبسایت <http://vch.eduhealth.ca> موجود است.

برای آگاهی بیشتر، با مراکز زیر تماس بگیرید:

- هلت‌لینک بی‌سی - شماره 1-8-1 را بگیرید. خدمات ترجمه به 130 زبان موجود است. [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)
- یا با برنامه‌ی همگانی بهداشت دندان یا با پرستار بهداشت همگانی در ونکوور کوستال هلت تماس بگیرید: [www.vch.ca](http://www.vch.ca)

برای نسخه‌های بیشتر، به وبسایت <http://vch.eduhealth.ca> بروید یا به آدرس [pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca) ایمیل کنید و در قسمت موضوع، این عبارت را ذکر کنید: Catalogue No. FJ.100.5.Y68.FA  
لطفاً هر گونه انتقاد یا پیشنهاد در باره‌ی این بروشور را به ایمیل [feedback@vch.ca](mailto:feedback@vch.ca) بفرستید.  
© ونکوور کوستال هلت، فوریه 2014

اطلاعات مندرج در این برگه فقط برای فردی است که این برگه از سوی تیم مراقبت‌های بهداشتی به او داده شده است.  
[www.vch.ca](http://www.vch.ca)