



## دندان های سالم – ۱۰ نکته برای « بزرگسالان و خردسالان »



### سلامتی دهان از ابتدا:

از لیسیدن پستانک ( برای تمیز کردن آن ) و نیز از چشیدن غذا با همان قاشق کودک پرهیز کنید. از این راه ممکن است که شما باکتری های پوسیدگی دندان خود را به کودک منتقل کنید.



شیشه بچه را پیگیرانه با آب و یا با چای شیرین نشده، پر کنید. از این راه، از ایجاد باکتری های پستانک برای کودکان خردسال جلوگیری خواهید کرد.

دو بار در سال به دندانپزشک مراجعه کنید. حتی اولین دندان های شیری کودک باید به طور مرتب مورد مراقبت قرار بگیرند. از این راه، شناسایی زودرس پوسیدگی دندان امکان پذیر شده و سلامت دندان نیز تضمین می گردد.

### بهداشت روزانه دهان و دندان

دو بار در روز دندان ها را بر اساس روش کا آی KAI تمیز کنید: نخست سطح دندان که مخصوص جویدن غذاست را تمیز می کنید، سپس سطح بیرونی و آنگاه سطح داخلی دندان به گونه ای اساسی تمیز می کنید. مقدار یک دانه نخود خمیر دندان برای مسواک زدن کافی ست.



دندان های کودک را تا سن دهسالگی روزانه پس از صرف خوراک تمیز کنید. تا مقطع دهسالگی توانایی کودکان به آن اندازه ای نیست که بتوانند خود به تنهایی سطوح دندان ها را تمیز کنند.

مسواک ها را هر ۲-۳ ماه، یکبار با مسواک های جدید تعویض کنید. پس از بیماری های عفونی و یا در صورت ساییدگی موهای مسواک، آنرا حتی زودتر تعویض کنید.

هر روز از نخ ابریشم دندان استفاده کنید. از این طریق می توانید چرم دندان و مابقی خوراک مانده در میان دندان ها را پاک کنید. برای طرز استفاده درست با دندانپزشک مشورت کنید.

### تغذیه و زندگی روزمره

برای دندان ها، زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید. در اساس، این میان وعده های غذایی و نوشابه های حاوی شکر است که به رشد پوسیدگی دندان یاری می رسانند.

پس از صرف هر نوع خوراکی، حفره دهانتان را با آب بشویید. پس از غذا خوردن، جویدن آدامس بدون شکر نیز به سلامتی دندان کمک می کند.



یک خوراک مختصر که برای دندان خوب است، متشکل است از: نان سبوس دار، تولیدات شیرین نشده شیری ( به طور نمونه، ماست و یا پنیر طبیعی )، میوه تازه، سبزیجات – مواد خوراکی خام و آب به عنوان نوشیدنی. میوه های مغزدار و یا همان آجیل، به طور نمونه یک تبدیل سالم برای خوردنی های شکر دار هستند.

