



مشاوران سلامت
دهان و دندان

www.101020.ir



بهداشت دهان و دندان سلامت دندان ها

گرید دوم

بیایید مقدار کمی در مورد دندان ها و سلامت آن صحبت کنیم...



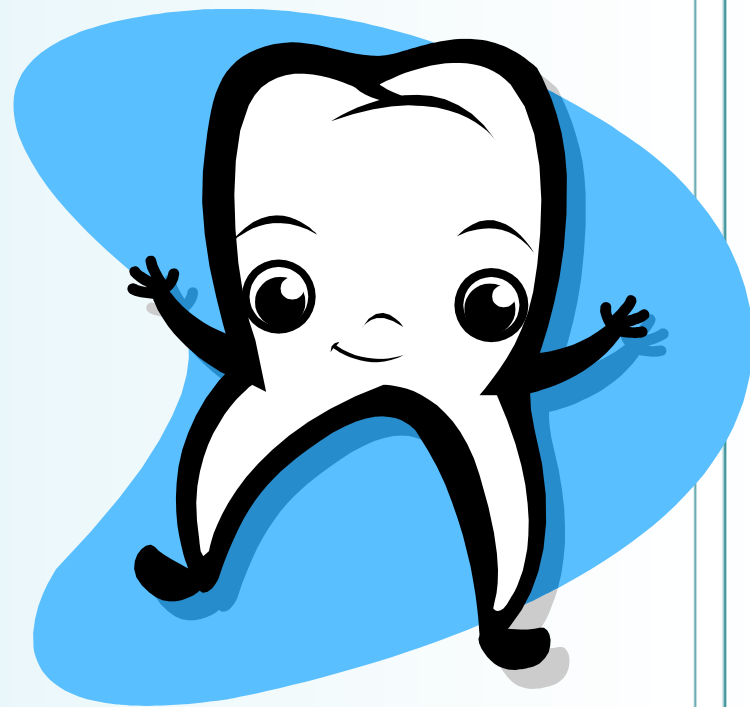


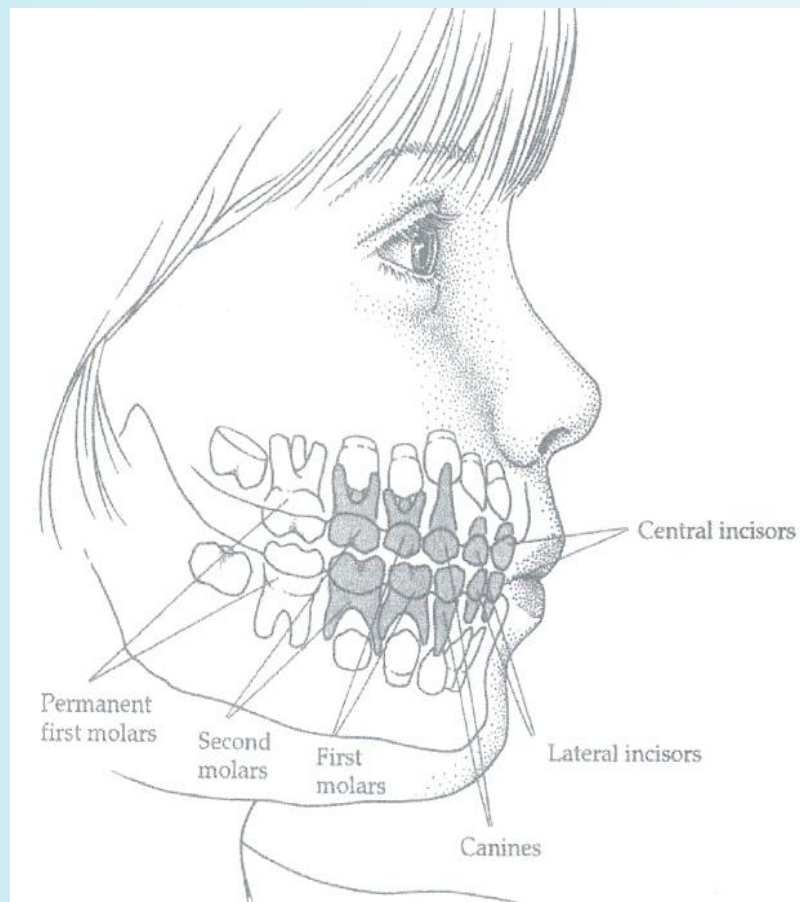
اینکه درک کنیم
دندانهای دائمی ما
تا آخر زندگی مان
با ما همراه هستند
بسیار اهمیت دارد

اکنون شما دندانهای شیری و تعداد کمی دندانهای دائمی دارید

نخستین دندان دائمی شما دندان
آسیاب ۶ نامیده می شود. آیا ما قبل از
اینکه دندان آسیاب ششم را درآوریم
یک دندان شیری را از دست می دهیم؟
خیر

این دندان زیر دندان شیری در می آید



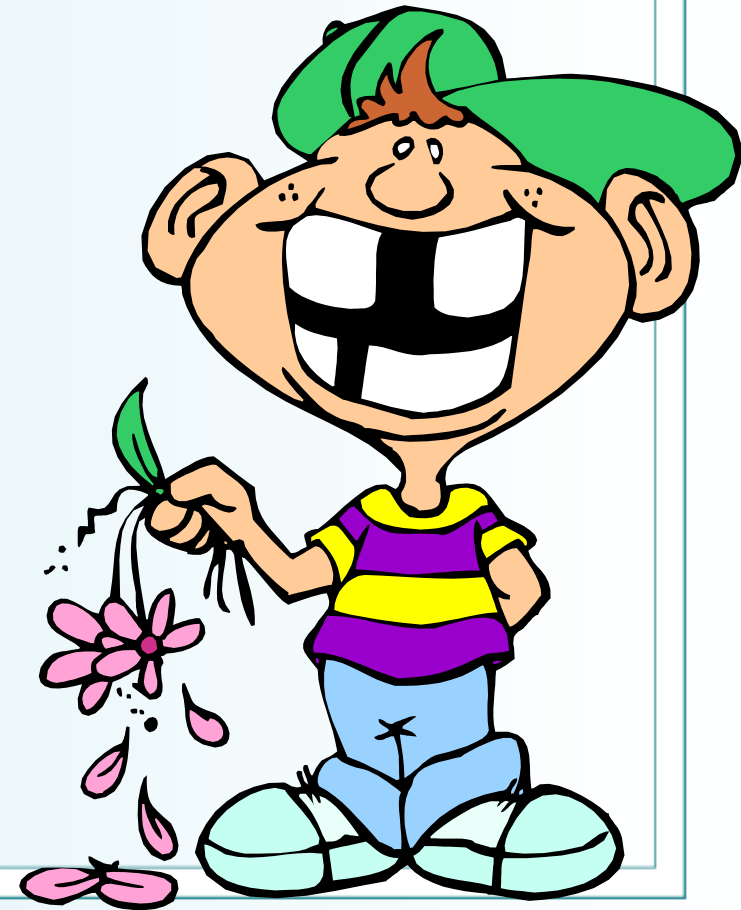


Moss, *Growing Up Cavity Free: A Parent's Guide To Prevention*, Quintessence Publishing Co., 1993

دندانهای شیری ما فضایی را برای دندانهای دائمی مان نگه می دارند، بنابراین زمانیکه دندانهای دائمی آماده باشند، بصورت مرتب در می آیند.

دندانهای دائمی سفید و دندانهای شیری خاکستری رنگ هستند

زمانیکه شما بزرگتر میشوید
۲۰ دندان شیری خود را از
دست خواهید داد و ۳۲
دندان دائمی بجای آنها رشد
می کنند

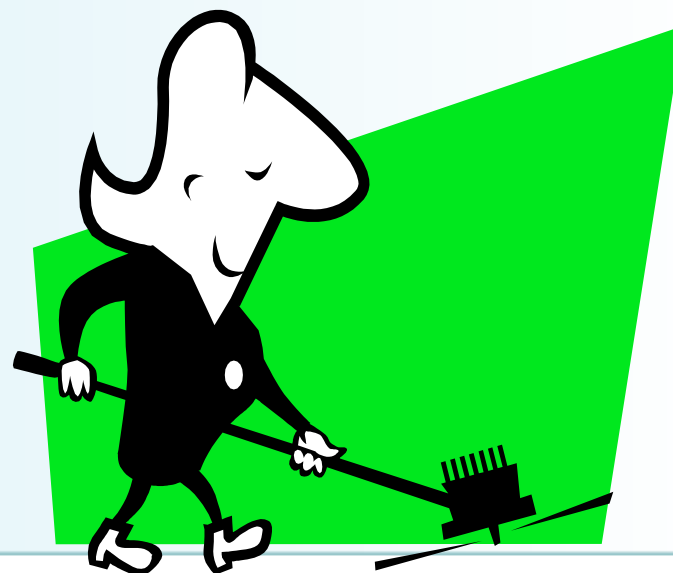


دندانهای ما هر روز به سختی کار می کنند

بنابراین ما باید به خوبی مراقب آنان باشیم زیرا آنها را برای

کارهای مهمی نیاز داریم

بیاید برخی از کارهایی را که آنها انجام میدهند نام ببریم.



دندانهایمان به ما کمک می کنند غذا را بجویم



دندانهایمان به ما کمک می کنند صحبت کنیم

آنها با دهان، لبها و گونه های ما کار می کنند
تا به ما کمک کنند لغات را بدرستی تلفظ
کنیم.

سعی کنید این جمله را بگویید...

حالا سعی کنید این جمله را بدون استفاده از
دندانان بگویید

“Sally sells seashells by the seashore.”

آیا صدایی که می شنوید خنده دار نیست؟



دندانهایمان به ما کمک می کنند زیبا به نظر برسیم

آنها زیبایی لبخند ما هستند



حالا بیایید در مورد برخی از روشهایی که توسط آن
میتوانیم از دندانهایمان مراقبت نماییم صحبت کنیم

مسواک زدن بعد از غذا و قبل از خواب

استفاده از خمیردندان دارای فلوراید

نخ دندان

خوردن غذاهای خوب (سالم)

مراجعه به دندانپزشک ۲ بار در سال



چه زمانی باید دندانهایتان را مسواک بزنید؟



• بعد از خوردن

• قبل از خواب

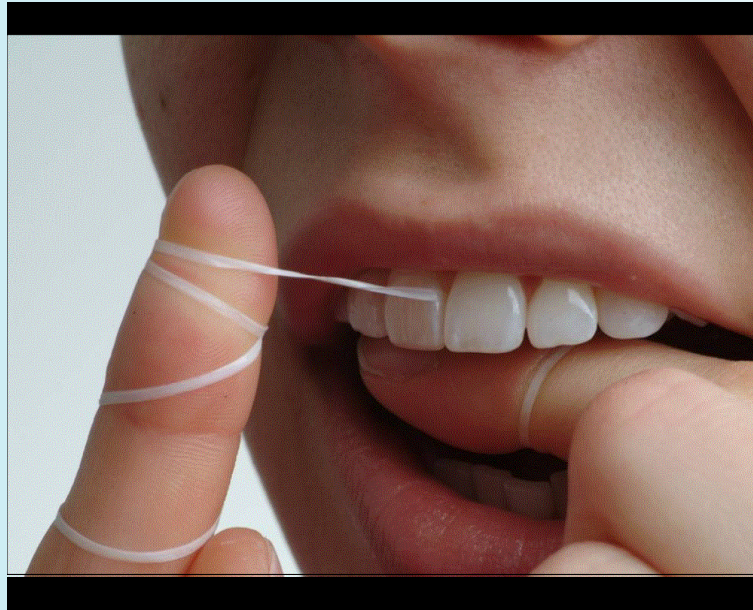
چگونه باید دندانهایتان رانخ بکشید؟



Missouri Department of Health and Senior Services Oral Health Program

- از ۵۰ سانتی متر نخ دندان استفاده کنید
- ۵ یا ۱۰ سانت را برای کار با آن باقی بگذارید

چگونه باید دندانهایتان را نخ بکشید؟



- بطور ملایم منحنی های دندان را دنبال کنید
- نخ را برای چند بار به بالا و پایین بغلتانید
- به زیر خط لثه بروید

آیا می توانید روش دیگری را برای مراقبت از دندانهایتان متصور شوید؟

دندانهای خود را از آسیب محافظت کنید

مشکلی که در مورد دندانها وجود دارد این است که اگر ما به آنها آسیب برسانیم، آنها مانند خوب شدن یک خراش زانو خودشان خوب نمی شوند.

اگر یک دندان لب پر شود، خودش ترمیم نمی شود. دندانپزشک به ما کمک خواهد کرد



Mestman, Herman, *What To Do For Healthy Teeth*





وظیفه ما این است که مراقب خودمان باشیم، در اینصورت دندانهای سالمی خواهیم داشت معمولا علائم هشداري وجود ندارد. یک اتفاق (تصادف) می تواند سریعاً رخ دهد . تنها راه برای کمک به پیشگیری از چنین چیزی شناختن توصیه های ایمنی است.

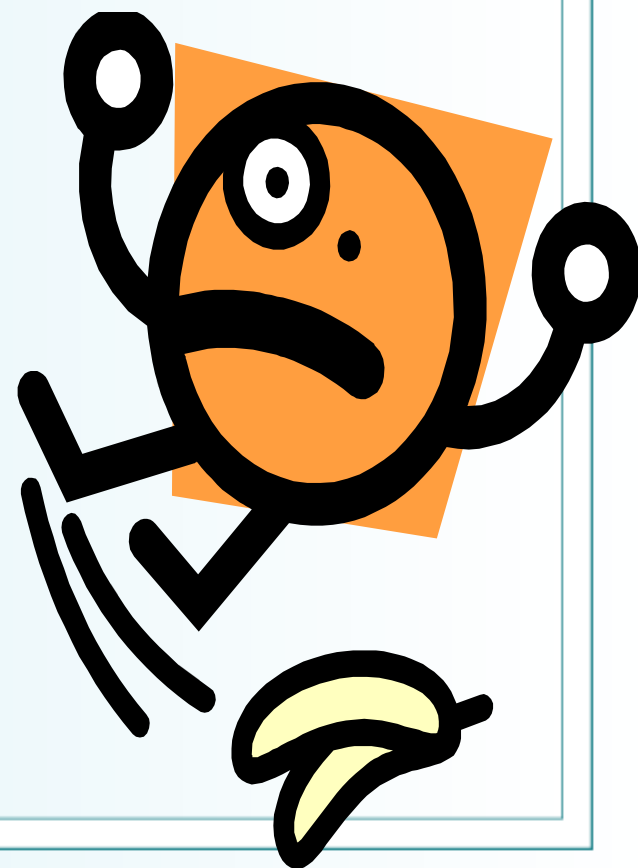
بیاید راجع به برخی کارهایی که می توانید در خانه
انجام دهید صحبت کنیم

پیشگیری از افتادن

- مراقب باشید اسباب بازیهای خود را
روی زمین رها نکنید

روی پله ها بالا و پایین ندوید

راه بروید، روی سطوح خیس، سنگفرش یا
اطراف استخر ندوید



از دندانهای خود برای انجام کارهایی که مخصوص آن نیستند استفاده نکنید، از جمله:

شکستن آجیل 🖐️

نگه داشتن مداد و خودکار 🖐️

باز کردن درب بطری، سنجاق سر یا گیره مو 🖐️

خرد کردن یخ 🖐️



در زمین بازی مراقب باشید:



در اطراف تاب یا الا کلنگ با احتیاط راه
بروید
زمانیکه از وسایل زمین بازی بالا میروید
مانند سرسره مراقب باشید.

زمانیکه ورزش می کنید

در هنگام ورزشهایی از قبیل فوتبال،
بیسبال، کشتی، و هاکی از محافظ
دندان استفاده کنید.

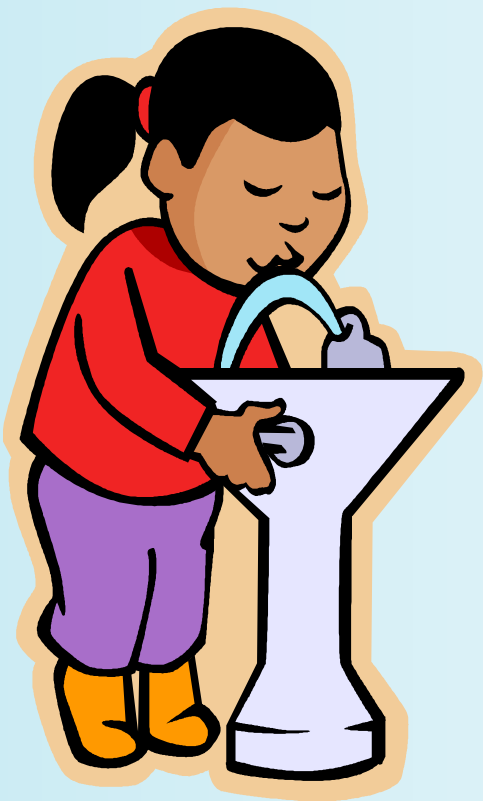
به جاییکه توپ را پرتاب می کنید نگاه کنید و
هرگز در طول بیسبال چوب بیسبال را
نیندازید

در هنگام دوچرخه سواری تمامی قوانین تردد
را رعایت کنید

روی برف صیقلی و یخ در زمستان مراقب باشید



در هنگام نوشیدن آب از شیر فواره ای مراقب باشید



بسیاری از کودکان به این دلیل به
شکستگی دندان مبتلا می شوند که در
هنگام نوشیدن آب کسی آنها را هل داده
یا تنه می زند.

در ماشین ...



مراقب ترمزهای ناگهانی باشید
همواره از کمربند ایمنی استفاده کنید



این مهم است که
بدانید در هنگام
آسیب دندان
(تصادف) چه کنید

اگر شما یک لب پریدگی داشته باشید دندانپزشک
معمولا می تواند آن را تعمیر کند



www.32teethonline.com



مشاوران سلامت
دندان و دندان

www.101020.ir

پریدگی های کوچک می توانند به راحتی صاف شوند.

پریدگی های بزرگتر می توانند با مواد هم رنگ دندان پر شوند



www.32teethonline.com

پریدگی بزرگ در یک دندان دائم



پریدگی بزرگ ترمیم شده با مواد پر کردن

دندان‌هایی که بسیار بد شکسته اند ممکن است نیاز به روکش crown داشته باشند



www.mcgrathdental.com

پریدگی بزرگ در یک دندان دائم



پریدگی بزرگ ترمیم شده با روکش

در تصادفی که دندان از دست می رود (کنده می شود) نخستین کاری که باید انجام داد ...



به والدین یا معلم خود بگویید
یک فرد بالغ ممکن است بتواند دندان را در
جای خودش بگذارد

سپس با دندانپزشک تماس بگیرید
دندانپزشک عکسی از دندان شما خواهد
گرفت تا ببیند آسیبی وجود دارد

اگر یک دندان کاملا درآمد چه کنیم؟



دندان را پیدا کرده و آن را بردارید

نزد والدین خود یا معلمان بروید

دندان خارج شده را تمیز نکنید یا محل آسیب دیده را لمس نکنید

تمیز کردن آن ممکن است بافت‌های مهم لثه را که به رشد مجدد این دندان در دهان شما کمک

می‌کند از بین ببرد

دندان را تر نگه دارید

آن را در لیوانی از آب سرد، شیر یا یک لباس تر نگه دارید

با دندانپزشک تماس بگیرید

شما باید در کمتر از ۳۰ دقیقه ویزیت شوید

دندانپزشک در صورتیکه امکان پذیر باشد دندان را سر جای خودش قرار خواهد داد



مشاوران سلامت
دندان و دندان

www.101020.ir

بیایید آنچه را که یاد گرفته ایم مرور کنیم

آیا کسی می تواند به من بگوید:

دو دلیل نیاز شما به دندانهایتان

دو روشی که می تواند به دندان شما آسیب برساند

دو روشی که دندانپزشک می تواند آسیب وارده را ترمیم کند

اگر یک دندان بطور کامل خارج شده چه کاری باید انجام دهید؟

اگر یک دندان دائمی را
از دست بدهید دندان
دیگری بجای آن رشد
نخواهد کرد





بنابراین به یاد داشته باشید که
بخوبی از آنها مراقبت کنید

دندانهای دائمی ما آخرین
دندان برای کل دوران
زندگی ما هستند

با تشکر از توجه شما و اینکه همواره مسواک میزنید

