

# TOOTH TIPS

## Teething

0-12  
MONTHS

### دندان درآوردن

برخی از کودکان ممکن است در هنگام درآوردن دندان جدید احساس ناراحتی کنند (از حدود ۶ ماهگی)

علائم احتمالی درآوردن دندان شامل موارد ذیل می شود:

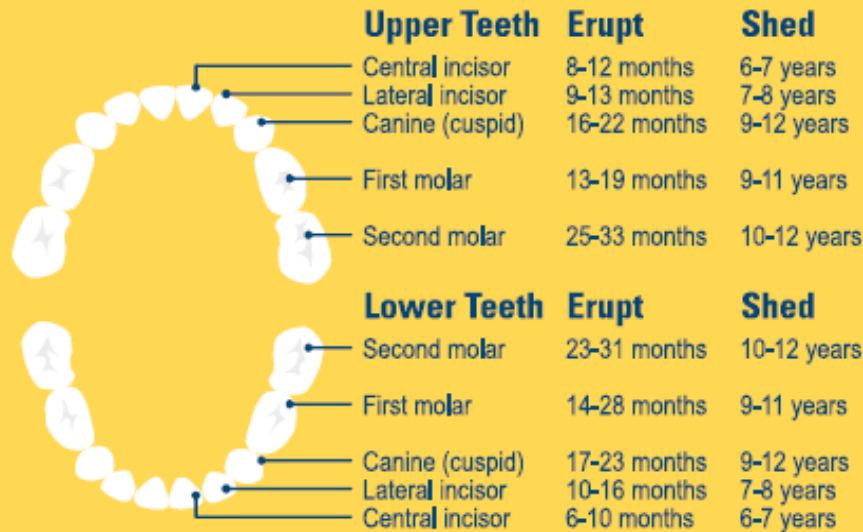
- کج خلقی
- بی قراری در روز و بی خوابی شبانه
- لثه ها ممکن است قرمز و متورم شوند و اگر به آنها دست بزنید ممکن است سفت باشند
- بچه ها ممکن است بدغذا شوند
- بچه ها ممکن است اشیا یا انگشتانشان را در دهان خود قرار داده و آنها را گاز بگیرند

### تسکین موقت درد

- به بچه چیزی بدهید تا گاز بزند از جمله دندانی، بیسکویت یا مسواک
- دندانی را در فریز قرار دهید تا خنک باشد
- بیسکویت های فاقد نمک ممکن است برای تسکین موقت مفید باشد. از غذا یا نوشیدنی اسیدی یا قندی استفاده نکنید
- اگر علائم ادامه پیدا کرد، توصیه های پزشکی یا دندانپزشکی را دنبال کنید

# Sequence of tooth eruption

## Deciduous (first/baby) teeth



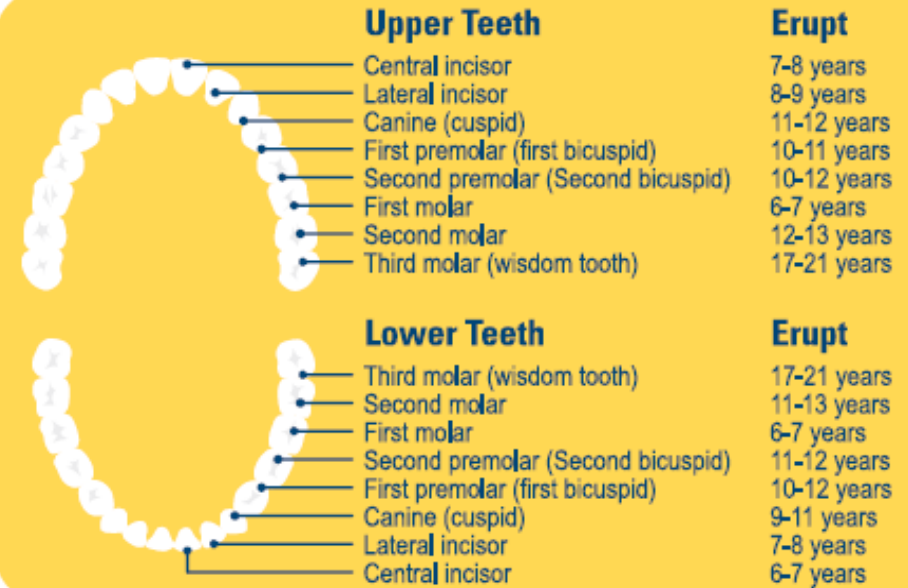
The diagram shows two rows of deciduous teeth. The top row is labeled 'Upper Teeth' and the bottom row is labeled 'Lower Teeth'. Each tooth is connected by a line to its corresponding eruption and shedding information in the adjacent table.

	Upper Teeth	Erupt	Shed
	Central incisor	8-12 months	6-7 years
	Lateral incisor	9-13 months	7-8 years
	Canine (cuspid)	16-22 months	9-12 years
	First molar	13-19 months	9-11 years
	Second molar	25-33 months	10-12 years

	Lower Teeth	Erupt	Shed
	Second molar	23-31 months	10-12 years
	First molar	14-28 months	9-11 years
	Canine (cuspid)	17-23 months	9-12 years
	Lateral incisor	10-16 months	7-8 years
	Central incisor	6-10 months	6-7 years

## Permanent (adult) teeth



The diagram shows two rows of permanent teeth. The top row is labeled 'Upper Teeth' and the bottom row is labeled 'Lower Teeth'. Each tooth is connected by a line to its corresponding eruption information in the adjacent table.

	Upper Teeth	Erupt
	Central incisor	7-8 years
	Lateral incisor	8-9 years
	Canine (cuspid)	11-12 years
	First premolar (first bicuspid)	10-11 years
	Second premolar (Second bicuspid)	10-12 years
	First molar	6-7 years
	Second molar	12-13 years
	Third molar (wisdom tooth)	17-21 years

	Lower Teeth	Erupt
	Third molar (wisdom tooth)	17-21 years
	Second molar	11-13 years
	First molar	6-7 years
	Second premolar (Second bicuspid)	11-12 years
	First premolar (first bicuspid)	10-12 years
	Canine (cuspid)	9-11 years
	Lateral incisor	7-8 years
	Central incisor	6-7 years

با دندانپزشک خود، پرستار بچه، دکتر خانوادگی یا دکتر اطفال مشورت نمایید.



# TOOTH TIPS

for parents, grandparents & care



خوراک مناسب

0-12  
MONTHS



## تغذیه نخست

- نوزاد خود را به خوردن شیر مادر ترغیب و تشویق کنید
- زمانیکه کودک سیر شد دیگر به او شیر ندهید
- اگر به کودک با شیشه شیر می دهید:
- همواره زمانیکه به کودک شیشه می دهید او را در آغوش بگیرید
- زمانیکه نوزاد به اندازه کافی خورد شیشه را بردارید
- زمانیکه شیشه در دهان کودک است او را در تخت نگذارید

- برای نوزاد محدوده متنوعی از غذاهای مغذی، از قبیل سبزیجات، ماست، غلات و گوشتها را فراهم آورید.
- از حدود ۶ ماهگی غذاهای جامد را به بچه بدهید.
- شکر یا عسل را به غذای بچه خود اضافه نکنید.

## Drink Well



بخوبی تمیز کنید



- به محض اینکه دندانهای نوزاد مشاهده شدند، یک دستمال مرطوب شستشوی صورت یا گاز استریل را دور انگشت خود پیچیده و جلو و عقب هر دندان را تمیز نمایید
- دندان نوزاد خود را دو بار در روز (بعد از وعده های غذایی و قبل از خواب) تمیز کنید

نوشیدن مناسب

- یک لیوان را در سن ۶ تا ۸ ماهگی به بچه معرفی کنید
- کودک خود را به استفاده از لیوانش تشویق نمایید
- به کودک فقط آب خنک جوشیده، شیر مادر یا نوشیدنی مناسب نوزاد بدهید
- بعد از ۱۲ ماهگی یک بطری ضروری نیست

چک کردن دهان در سن ۸-۶ ماهگی و ۱۲ ماهگی توسط بهداشتکار توصیه می شود- با دندانپزشک خود، پرستار بچه یا دکتر خانودگی خود مشورت کنید.