

TOOTH TIPS

Dental Visits

مراجعات به دندانپزشک

18-6
MONTHS YEARS



* به کودک خود اجازه دهید زمانیکه به بازدید دندانپزشک میروید با شما همراهی کند. دندانپزشک ممکن است برای خنده و تفریح به کودک شما پیشنهاد دهد روی یونیت بنشیند.

* چکاپهای دندانپزشکی از زمان نوپایی کودک شروع می شود * به کودک نشان دهید که چکاپهای دندانپزشکی بخشی از قوائد روتین است.

* در مورد بازدیدهای دندانپزشکی مثبت نگر باشید و جنبه های جالب، مورد علاقه و جدید دندانپزشکی را پررنگ کنید.

* زمان ویزیت را اول صبح قرار دهید تا کودک شما خسته نباشد.

* قبل از زرسیدن زمان ویزیت به مطب بروید تا کودک شما با محیط آنجا آشنا شود.

* منفعل باشید و اجازه دهید دستیاران دندانپزشکی با فرزندتان ارتباط برقرار کنند.

* لزومی ندارد برای بازدید دندانپزشک کودک را تطمیع کنید، والدین نباید دلواپس باشند.

مسواک زدن

- دندانهای کودک خود را حداقل دو بار در روز مسواک بزنید (بعد از وعده های غذایی و قبل از خواب)
- والدین تا سن ۶ یا ۷ سالگی باید در کل پروسه مسواک زدن به فرزند خود کمک نمایند
- مقابل فرزند خود بنشینید یا پشت او بایستید بگونه ای که تمام دندانهای او را ببینید
- از یک مسواک نرم مخصوص اطفال استفاده نمایید و زمانیکه کودک قادر بود خمیر دندان را تف کند، از خمیر دندان روی مسواک وی استفاده نمایید. برای کودکان ۱۸ ماه تا ۶ سال خمیر دندان با مقدار کم فلوراید توصیه می شود مگر اینکه دندانپزشک خمیر دندان دیگری تجویز نموده باشد
- مسواک را با زاویه نسبت به لثه رو به پایین حرکت دهید. مسواک را با ملایمت حرکت دهید یا آن را بصورت دایره ای شکل روی دندان و لثه ها بزنید. اینکار را برای سطوح کناری با استفاده از یک حرکت ملایم و رو به بیرون تکرار نمایید.

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

آیا می دانستید؟

- بهتر است از استفاده از آب نبات چوبی، بیسکویتهای شیرین و شکلاتها بعنوان هدیه برای بچه ها پیشگیری نمایید.
- یک ایده مناسب برای هدیه دادن بادکنک، برجسب و اسباب بازی می باشد.
- دندانهای آسیابی که بدون جایگزینی هیچیک از دندانهای شیری در سن ۷-۶ سالگی در می آیند، نخستین دندانهای دائمی فرزند شما می باشند.
- یک ظرف خوراکی روزانه را در یخچال نگهداری نمایید. این ظرف بایستی شامل غذاهای سالم از جمله تکه های میوه، سبزیجات، پنیر و ساندویچهای کوچک باشد. این کار به ایجاد عادات مناسب تغذیه ای کودک کمک می نماید.

TOOTH TIPS

for parents, grandparents & carers



Eat Well

18-6
MONTHS YEARS



نوشیدنی مناسب

- یک بطری بعد از ۱۲ ماهگی ضروری نیست
- فرزند شما باید از یک لیوان بنوشد (به فرزند خود شیر پرچرب یا آب پیشنهاد دهید)
- فرزند خود را تشویق کنید هر روز آب بخورد (در برخی از آبها فلوراید وجود دارد که مفید می باشد)
- بهتر است نوشیدنی های شیرین به بچه ندهید، از جمله: آب میوه (چه خانگی باشد و چه صنعتی)

تغذیه مناسب

- فرزند شما دوست دارد با خانواده غذا خورده و غذای خود را با خانواده سهیم شود.
- خوراکی های قندی حاوی عسل یا شکر را در میان وعده های غذایی محدود نمایید. اینها شامل میوه های خشک شده، بستنی های میوه ای، بیسکویتهای شیرین، آب نباتها و شکلات میشود.
- بین وعده های غذایی خوراکیهای سالم را به بچه پیشنهاد دهید، از قبیل تکه های میوه تازه، ماست، پنیر و بیسکویتهای خشک، سبزیجات خرد شده و ساندویچها

بخوبی تمیز کنید



چک کردن دهان در ماه ۱۲، ماههای ۲۱-۱۸ و ۲ سالگی توسط پرستار مرکز بهداشت توصیه می شود- با دندانپزشک خود، پرستار بچه یا دکتر خانودگی خود مشورت کنید.

- با استفاده از یک مسواک مخصوص اطفال دندان کودک خود را مسواک بزنید
- دندان کودک خود را حداقل دو بار در روز مسواک بزنید (بعد از وعده های غذایی و قبل از خواب)
- برای کودکان ۱۸ ماه تا ۶ سال از یک خمیر دندان فلوراید استفاده کنید مگر اینکه دندانپزشک چیز دیگری تجویز کرده باشد
- در مسواک زدن به فرزند خود کمک نمایید، مخصوصا زمانی که آنها ۲ یا ۳ دندان کنار هم دارند