

چطور از دهان طفل تان مراقبت کنید

1

پاک کنید. قبل از بیرون آمدن دندان نوزادتان، لثه هایش را پاک کنید. پس از بیرون آمدن دندان ها، آنها را هر روز دو مرتبه و خصوصاً قبل از خوابیدن توسط فلوراید برس بزنید.

2

داکتر دندان را ملاقات نمایید. اولین ملاقات در اولین سالگه.

3

در هنگام خواب شیر ندهید. در هنگام خواب یا شب، طفل تان را با بوتل شیر در جای قرار ندهید.

4

شیر یا آب بدهید. به طفل تان شیر یا آب بدهید؛ هرگز نوشیدنی هایی را که دارای بوره هستند مانند سودا، آبمیوه یا مشروبات دیگر به طفل تان ندهید.

5

از غذا، قاشق یا پنجه های مشترک استفاده نکنید. غذا و قاشق هایی را که در دهان خود قرار می دهید، در دهان طفل قرار ندهید تا از انتشار میکروب هایی که باعث کرم خورده گی دندان ها میشوند، جلوگیری شود.



یک داکتر دندان را بیابید و همین امروز یک قرار ملاقات را برای طفل تان تنظیم نمایید.

بیشتر بیاموزید. در مورد مراقبت از دهان طفل تان

به دیگران نیز بگویید، اجازه دهید تا دیگران نیز بدانند که مراقبت از دهان طفل شان اهمیت دارد.



**دندان های صحت مند
اطفال صحت مند**

Maryland Dental
Action Coalition
www.mdac.us

**به طفل تان یک
دهان صحت مند
را برای زنده گی
بدهید.**



**دندان های صحت مند
اطفال صحت مند**



دهان طفل تان را صحت مند نگه دارید.

در زمان حاملگی، چطور از دهان تان مراقبت کنید.

مراقبت از دهان در زمان حاملگی مهم است. صحت دهان تان میتواند بر شما و طفل تان تأثیرگذار باشد.

برس بزنید. دندان هایتان را روزانه دو مرتبه (خصوصاً قبل از خواب) با کرم دندان حاوی فلوراید برس بزنید.

نخ کنید. دندان هایتان را روزانه یک مرتبه نخ کنید. تقریباً یک و نیم فوت از نخ دندان را گرفته و دو سر آن را دور انگشتان خویش بپیچانید. نخ را به آرامی میان هر کدام از دندان هایتان به سمت بالا و پایین حرکت دهید.

نزد داکتر دندان بروید. به منظور مصونیت، در زمان حاملگی نزد داکتر دندان بروید.

میوه و ترکاری بخورید. از خوردن غذاها یا نوشیدنی هایی مانند سودا، آمیوه، بسکویت و شیرینی که دارای بوره میباشند، خودداری نمایید.

دهان طفل تان را صحت مند نگه دارید؛ به طفل تان یک دهان صحت مند را برای زنده گی بدهید.



صحت دهان مهم است - حتی برای نوزادان و اطفال خردسال.

- عدم صحت مندی دهان میتواند مشکلاتی را در زمینه خوردن، صحبت و آموختن طفل تان ایجاد کند.
- دندان های نوزاد در جایی قرار دارند که دندان ها در سن بلوغ در آن قرار خواهند داشت.

صحت دهان برای صحت عمومی ضروری است.

- کرم خورده گی دندان ها میتواند باعث ایجاد درد و مشکلات صحتی جدی برای طفل تان شود.
- شما میتوانید با مراقبت روزانه از دهان طفل، در جلوگیری از ایجاد کرم خورده گی کمک نمایید.