

مراقبت از دندان های کودک



آیا می دانید هنگام پوسیدگی دندان های شیری کودکان باید چه کار کنید و چه وقت باید آنها را پر کنید یا بکشید؟

شما هم مانند بسیاری از مردم فکر می کنید مراقبت از دندان ها، در مسواک زدن خلاصه می شود، مسواک زدن که متأسفانه در بسیاری از موارد هم به درستی انجام نمی شود؟! بعضی ها وقتی به دندانپزشک مراجعه می کنند، که البته معمولاً بسیار هم دیر به دیر صورت می گیرد، از داشتن دندان های پوسیده در دهان خود تعجب می کنند و جمله تکراری آنها اغلب این است: "اما من که دندان هایم را هر شب می شویم .!" بد نیست بدانید پوسیدگی دندان، نه مربوط به یک ماه یا دو ماه اخیر، بلکه تاریخچه آن می تواند به زمانی خیلی دور برگردد، شاید قبل از ۸ سالگی. سوالات شایع شما راجع به بهداشت دهان و دندان در همین دوره ی حساس را از یک دندانپزشک پرسیده ایم.

رویش اولین دندان

- بچه ی اول من ۹ ماهه بود که اولین دندان هایش درآمد، اما بچه ی دومم در ۶ ماهگی صاحب دندان شد. بچه ی خواهرم هم در همان ماه اول، دندانش درآمد . می خواستم بدانم اصلاً قانون خاصی در مورد دندان درآوردن بچه ها وجود دارد؟ البته بچه ی خواهرم الان یک ماه و نیمه است و خواهرم زمان شیر دادن به او خیلی اذیت می شود. آیا راه حلی برای او وجود دارد؟
 - در مورد سؤال اول باید گفت که در مورد سن دندان درآوردن محدوده مشخصی وجود دارد . ایده ال ترین زمان برای رویش اولین دندان، ۹ ماهگی است، البته اگر ۳ ماه زودتر یعنی از ۶ ماهگی یا ۳ ماه دیرتر یعنی ۱۲ ماهگی هم اولین دندان های کودک شیرخوار درآمدند، طبیعی است و جای نگرانی ندارد.
- اما در رابطه با مورد دوم، در موارد استثنایی ممکن است نوزادی در همان ابتدای تولد، صاحب دندان باشد یا در ماه اول، دندان درآورد؛ البته این فقط در مورد ۲ دندان جلوی پایین اتفاق می افتد. در این مواقع، فقط این دو دندان جلو هستند که زودتر از موعد درمی آیند و باقی دندان ها در زمان مناسب در خواهند آمد .

در صورت بروز این مسئله، باید در اولین فرصت به دندانپزشک مراجعه کرد چرا که باید مشخص شود، این دندان درآمده دندانی اضافی است یا جزء دندان های شیری محسوب می شود. برای تشخیص این موضوع ، باید عکس گرفته شود. اگر در عکس مشخص شود که دندان شیری در زیر این دندان وجود دارد، این دندان، اضافی است که البته در اکثر مواقع نیز چنین است .

با توجه به اینکه این دندان عمر طولانی نخواهد داشت و هنگام افتادن، می تواند به درون حلق کودک بیفتد و خطراتی را متوجه او کند، همچنین با توجه به ناراحتی ای که مادر در زمان شیر دادن خواهد داشت، این دندان بلافاصله کشیده می شود . اما اگر در عکس دندان ها متوجه شویم که این دندان شیری کودک است که زودتر از موعد در آمده، در صورت امکان، باید با آن کنار آمد، هرچند که برای مادر شیره سخت خواهد بود.

شیرت را بخور؛ مفیده!

- بچه من ۶ساله است و اولین دندان شیری اش از هفته پیش لق شده؛ البته هنوز نیفتاده است. من از آن موقع هر روز به او ۳ لیوان شیر می دهم تا دندان های دائمی اش محکم شوند. می خواستم بدانم چه کار دیگری می توانم انجام دهم تا فرزند من دندان هایی خوب و سالم داشته باشد؟
- باید توجه داشت که اولین دندان های دائمی که درمی آیند، دندان هایی نیستند که به جای دندان های شیری درمی آیند، بلکه دندان های آسیای بزرگ کودک هستند که در محدوده ی سنی ۶ سالگی بیرون می آیند. نکته دوم اینکه دندان های دائمی از مدت ها قبل از آنکه بخواهند دربیایند، شروع به تشکیل کرده اند.

به عنوان مثال، تشکیل تاج دندان های آسیای دائمی یعنی قسمتی از دندان که ما در دهان می بینیم ، که از ۷-۸ ماهگی شروع می شود. پس برای داشتن دندان هایی سالم و محکم باید از همان ابتدا به تغذیه و بهداشت دهان کودک توجه داشت؛ البته این به آن معنا نیست که خوردن شیر در ۶ سالگی دیگر فایده ای ندارد چرا که تا ۸ الی ۹سالگی دوره حساس رشد دندان هاست و تأمین کلسیم لازم برای بدن امری ضروری است. در عین حال تعدادی از تحقیقات جدید نشان داده اند که کلسیم نه فقط برای رشد و استحکام دندان ها، بلکه برای حفظ سلامت لثه ها نیز مفید است. پس مصرف لبنیات برای همه ی سنین سودمند خواهد بود، البته فقط داشتن تغذیه ای خوب برای رشد و سلامت دندان ها کافی نیست و باید از همان سنین ابتدایی به بهداشت دهان و دندان توجه لازم داشت.