

دندان‌های سالم برای فرزند شما

دندان‌های سالم؟
برطرف کردن جرم دندان با مسواک زدن دقیق خیلی مهم است!



دندان‌های شیری سالم به دلایل ذیل مهم هستند:

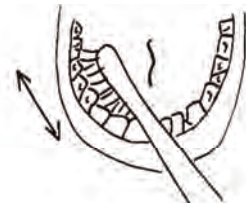
- ... برای انکشاف زبان
- ... به عنوان جاگیر برای دندان‌های دائمی
- ... برای خوشکل به نظر رسیدن
- ... برای مبتلا نکردن دندان‌های دائمی به کرم خوردگی

چگونه کرم خوردگی یا پوسیدگی دندان بوجود می‌آید؟

شکر به عنوان جرم نامرئی بر روی دندان‌ها قرار گرفته و توسط باکتری‌ها، خودشان را به اسید پوسیدگی‌زا تبدیل کرده و این اسید مینای دندان را منحل می‌کند. نخست لکه‌های ریزسیاه و بعداً حفره‌های بزرگ قابل دید می‌شوند. در صورت حفره‌های بزرگ؛ رشته‌های عصبی در معرض هوای آزاد قرار گرفته که این مسئله باعث دندان دردی می‌شود. (به عبارت دیگر) شکر و شستن ناقص دندان‌ها عامل اصلی کرم‌خوردگی دندان هستند. با استفاده از خمیردندان و نمک فلورید شده، باکتری‌های پوسیدگی‌زا حالت چسبیدگی خود را از دندان‌ها از دست می‌دهند.

مسواک‌زدن درست:

- ✓ 2 بار در روز، بویژه قبل از به بستر خواب رفتن
- ✓ کافی بودن استفاده از خمیر دندان به اندازه یک نخود
- ✓ استفاده از خمیر دندان با محتوی فلورید (به داده‌های سنی روی تیوب خمیر دندان مراجعه شود)
- ✓ دندان‌های بچه‌های تان را تا یک سن معین که بتوانند روان بخوانند و بنویسند، خود مسواک بزنید!



با بچه ای تان به موقع پیش دندان‌پزشک بروید!

- ✓ برای نخستین بار الزاماً میان 3 و 4 سالگی، بعداً سالانه یک الی دوبار
- ✓ رفتن پیش دندان‌پزشک برای بیمه شدگان و بیمه شدگان همراه، مجانی است

تغذیه سالم

شکر کمتر - پوسیدگی و یا کرم خوردگی کمتر

... کوعده سبزی و میوه
... شکر کمتر
... چربی کمتر
... نمک کمتر
... گوشت کمتر



یک بوتل / بطری آیس تی (500 میلی لیتر) =
8 دانه قند خستی



یک ماست میوه‌ای (180 گرم) =
9 دانه قند خستی

نوشیدن

نوشیدنی‌های از قبیل آیس تی و کوکا کولاحاوی بیشترین شکر هستند. وقتی اطفال شما آنها را برای رفع تشنگی استفاده می‌کنند، دندانهای شان مدام با شکر شستشو شده و باکتری پوسیدگی یا کرم خوردگی دندان خیلی سریع چند برابر می‌شوند.

رهنمودهای ما:

- ✓ آب شیر یا لوله بهترین نوشیدنی برای رفع تشنگی است
- ✓ رفیق کردن یا آبگین ساختن آب میوه‌ها (آب سیب، آب نارنج..... و غیره) با آب
- ✓ به بچه های تان به ندرت نوشیدنی‌های که حاوی شکراند! بدهید، به هیچ عنوان نوشابه‌های انرژی زا! آنها محتوی کوفالین، شکر و اسید هستند. در صورت نوشیدن چنین نوشابه‌ها، بگزارید بعد از آن آب بنوشند.
- ✓ چشیدن یا پستانک زدن مداوم به شکل عادت از بطری یا بوتل برای دندان‌ها مضر است



آب بهترین نوشیدنی برای دندان‌ها است!

طعم یک چیز خوگرفتگی و یک نوع عادت است، و والدین متحیت الگو تأثیر بزرگ روی عادت خوردن و نوشیدن دارند.

خیلی مهم:

بعد از مسواک زدن دندان‌ها قبل از خواب، نباید جز آب چیزی دیگری بنوشید و یا بخورید.

خوردن

شکر بیشتر در محصولات غذایی که برای صبحانه و یا برای رفع گرسنگی بی موقع میان وعده‌های غذایی، استفاده می‌شوند، وجود دارند. از نظر محتویات شکر، برگه ذرت یا کورن‌فلکس مفید است. کیک، ماست میوه‌ای، مربا، کیک‌های خامه‌ای، آب نبات‌ها و کچاپ محتوی مقدار زیاد شکر می‌باشند.

رهنمودهای ما:

- ✓ اطفال تان را بیشتر با استفاده از میوه و سبزی فصلی برای صبحانه و خوراک مختصر عادت دهید!
- ✓ اگر طفل شما دوست دارد ماست میوه ای بخورد، لطفاً آنرا با ماست طبیعی مخلوط نموده تا باعث کمتر شدن مقدار شکر گردد.



100 گرم پاستیل خرسی (Gummibärchen) =
16 دانه قند خستی

خوردن شیرینی جات / آب نبات به صورت اندک اندک

شیرینی جات و آب نبات چسپناک و زله‌ای بویژه شکلات، آب نبات چوبی، آب نبات لیسی، پاستیل و غیره برای دندان‌ها مضر هستند.

رهنمودهای ما:

- ✓ برای بچه های تان گزینه های سالم مثل میوه (سیب، انواع توت ها) و یا برای اطفال 3 الی 4 ساله "مغزهای شور نشده" پیشنهاد کنید.
- ✓ اگر اطفال شما اغلباً تقاضای شیرینی می‌کنند، آگاهانه برای شان "نه" بگویید.
- ✓ بعد از خوردن شیرینی برای شان آب دهید.

