

دندانهای سالم برای بچه ها - 8 سوال و 8 جواب



محتوی از: استاد دانشگاه، دکتر لورنتز مارش & دکتر و استاد دانشگاه، دکتر پتر پترین

1. مسواک زدن ؟

2 تا 3 بار در روز.

صبح زود قبل از صبحانه، اگر همراه صبحانه میوه یا ابمیوه مصرف میشود. در غیر این صورت بعد از صبحانه و شب قبل از خواب

2. مدت زمان مسواک زدن ؟

به مدت 2 تا 3

دقیقه باید مسواک زد

ابتدا باید سطح دندانها را مسواک زد، سپس سطح داخلی دندانها در نهایت سطح روی دندانها را و سطح بیرونی آخرین دندانهای فک را

3. تکنیک مسواک زدن ؟

از سمت قرمز (لثه) به طرف سمت سفید (دندان)

نباید خیلی سفت مسواک زد، در غیر این صورت مینای دندان سائیده میشود و دندانها حساس میشوند

4. سواک ؟

درجه سفتی مسواک: متوسط تا نرم

فرچه: از جنس پلاستیک

بزرگی سر فرچه: 2-2,5 سانتیمتر

محل نگهداری مسواک: باید در محل باز نگهداری شود تا خشک بماند

مسواک برقی: تمیز کردن دندانها با مسواک برقی موثرتر از مسواک دستی است

عوض کردن مسواک: حداکثر هر 8 هفته یکبار

5. خمیر دندان ؟

تا 6 سلاگی: خمیر دندان بچه ها با ppm500

مقدار مصرف به اندازه یک نخود

از 6 تا 12 سلاگی: خمیر دندان با درصد فلوراید 1000 و 1500 ppm

از خمیر دندانهای سفید کننده نباید استفاده کرد زیرا: خمیر دندانهای سفید کننده

مینای دندان را از بین می برند

6. نخ دندان ؟

نخ دندان احتمال بوجود آمدن کرم خوردگی را کم میکند. تا 10 سالگی باید والدین برای بچه ها این کار

را انجام بدهند وگرنه ممکن است لثه زخمی شود

7. آدامس ؟

جویدن آدامسهای بدون شکر باعث ترشح زیاد بزاق دهان میشود و این مفید است

8. مراجعه به دندان پزشک ؟

با بیرون زدن اولین دندان از لثه باید به دندان پزشک مراجعه کرد و هر 6 ماه یکبار باید به نزد

دندانپزشک رفت

www.styriavitalis.at



Farsi 2010

