

به شیوه زیر می توانید از دندانهای فرزند خود محافظت کنید

نیز مالید. اینکار بایستی نزد دندانپزشک یا متخصص بهداشت دهان و دندان انجام شود.

علت کرم خوردگی دندانها چیست؟

باکتریهائی که بطور طبیعی در دهان وجود دارند از جمله می توانند قند موجود در موادغذائی را به اسیدی تبدیل کنند که باعث صدمه به دندانها می شود. وقتی میزان مواد قندی در دهان کمتر باشد عمل خورده شدن دندانها متوقف شده و سطح دندان فرصت پیدا می کند خود را از نو ترمیم کند.

اگر به دفعات زیادی بخوریم تعادل طبیعی بین نیروهای مخرب و سازنده دندانها مختل می گردد. دندانها فرصت پیدا نمی کنند پس از تخریب ساخته شوند و دچار کرم خوردگی می شوند. مسواک زدن بخشی از باکتریها را از بین می برد و فلوئور کار ساخت دندانها را باردیگر افزایش می دهد. از اینرو مسواک زدن با خمیردندان دارای فلوئور دندانها را در برابر پوسیدگی محافظت می کند.

آیا کرم خوردگی دندان قابل رؤیت است؟

کرم خوردگی دندان بصورت لکه ای سفیدرنگ و مات شروع می شود. سپس این لکه تیره رنگ می شود. در این مرحله در دندان سوراخی بوجود آمده است. دندان طوری صدمه خورده که بدن بخودی خود نمیتواند آنرا ترمیم کند.

آیا مایل هستید مطالب بیشتری در این زمینه بدانید؟

شورای بهداری استان (landstinget) مسئولیت ارائه خدمات دندانپزشکی رایگان به کودکان و نوجوانان را تا سن 19 سالگی برعهده دارد. بطور معمول خدمات دندانپزشکی توسط کلینیکهای دندانپزشکی همگانی (Folktandvårdsklinikerna) انجام می شوند، ولی در اغلب بهداریهای استانها کودکان می توانند بطور رایگان به دندانپزشک خصوصی نیز مراجعه کنند. از دندانپزشک خود سؤال کنید. به کلینیکهای دندانپزشکی همگانی می توانید از طریق درمانگاههای کودکان یا کاتالوگ تلفن دسترسی پیدا کنید. در آدرسهای www.infomedica.se و www.folktandvarden.se در اینترنت راهنمائی های بیشتری در مورد محافظت از دندانهای کودکان وجود دارد.

کرم خوردگی به دندانهای فرزندتان صدمه می زند!

کرم خوردگی دندان (karies) یک بیماری است که با صدمه به سطح دندان آغاز شده و بتدریج سوراخی در دندان بوجود می آید. آسانترین شیوه جلوگیری از کرم خوردگی دندان، مسواک زدن دندانها با خمیردندانی است که دارای ماده فلوئور (fluor) باشد. دندانها را هر روز بایستی مسواک زد - شواهد علمی وجود دارد که اینکار مؤثر است.

کودکان خردسال برای مسواک زدن دندانهای خود به کمک نیاز دارند! به کودکان خردسال در مسواک زدن دندانها کمک کنید! کودکان ابتدا در سنین دبستان میتوانند خود از عهده مسواک زدن دندانها برآیند. هر شب کمی خمیردندان دارای فلوئور روی یک مسواک مخصوص کودک گذارده و دندانهای او را پس از صرف آخرین وعده غذا مسواک بزنید، ولی همه خمیردندان را با آبشویی دهان او از بین نبرید. برای کودکان خردسال که نمیتوانند آب دهان خود را تف کنند مقدار خمیردندان بایستی به اندازه ناخن انگشت کوچک آنها باشد.

فلوئور چیست و چگونه عمل می کند؟

فلوئور ماده ای است که در طبیعت و از جمله در آب آشامیدنی وجود دارد. اغلب انواع خمیردندانها حاوی فلوئور هستند. فلوئور باعث تقویت دندانها شده و دندانها را در برابر کرم خوردگی بهتر محافظت می کند.

آیا کار دیگری برای محافظت از دندانها میتوان کرد؟

اجتناب از ریزه خواری نیز اهمیت دارد. شیرینی و شکلات و نوشابه های شیرین که بین وعده های غذا مصرف شوند خطر کرم خوردگی دندانها را افزایش می دهند. یک توصیه مفید آنست که بگذارید کودک همه شیرینی و شکلات خود را یکبار در هفته (در زبان سوئدی به "lördagsgodis" شکلات شبیه ها موسوم است) و سپس دندانهای کودک را مسواک بزنید. پس از آشامیدن نوشابه شیرین بهتر است آب آشامید. برای کسانی که دندانهای خود را با دقت مسواک نمی زنند، قرقره کردن محلول فلوئور در دهان نیز باعث محافظت دندانها می شود. قرقره کردن محلول فلوئور فقط بایستی برای کودکان کمی بزرگتر انجام شود چون محلول را نبایستی قورت داد. همچنین می توان ماده فلوئور را به دندانها