

راهنمایی های مفید در مورد دندانهای کودکان

به فرزند خود کمک کنید صبح و شب دندانهای خود را با خمیر دندان دارای ماده فلوئور مسواک بزنند.



خمیردندان دارای ماده فلوئور از دندانها محافظت کرده و آنها را محکم می کند.



آب بهترین نوشیدنی است. آب لوله کشی قابل آشامیدن است.



موارد زیر را بصورت عادت روزمره انجام دهید



دندانها را صبح و شب با خمیر دندان دارای فلوئور مسواک بزنید



فرزند خود را با دندانهای تمیز بخوابانید



بگذارید دندانها مابین وعده های غذا دو ساعت استراحت کنند/چیزی نخورید



وقتی فرزندتان بهانه می گیرد به او آب بدهید

پوسیدگی/کرم خوردگی دندان چیست؟

پوسیدگی دندان همان سوراخ شدن دندان است.

چرا دندان پوسیده می شود؟

برخی از باکتریهای موجود در دهان می توانند مواد قندی که ما می خوریم را به اسید تبدیل کرده که دندانها را می پوساند و باعث بروز کرم خوردگی دندان می شود.

مواد قندی در کدام خوراکیها زیاد وجود دارد؟

- نوشیدنی های شیرین مانند کوکاکولا و سایر نوشابه ها
- شربت
- قهوه و چای شیرین شده
- شکلات/آب نبات، شیرینی/کلوچه و بستنی
- عسل و میوه جات خشکه

خوردنی های شیرین را یکروز در هفته بخورید.

حداقل 2 ساعت استراحت برای دندانها خوب است

خوردن بندرت مواد قندی = خطر اندک برای پوسیدگی دندان



خوردن مواد قندی در اغلب اوقات = خطر زیاد برای پوسیدگی دندان

