

Ինչու՞ է պետք ատամնաբույժի այցելել:

- Յուրաքանչյուր երեխա արժանի է կյանքն առողջ սկսելու:
- Ատամնաբուժական առողջությունն ընդհանուր առողջության կարևոր մասն է:
- Ատամնաբուժական խնդիրները կարող են շատ շուտ սկսվել կյանքում՝ հենց առաջին ատամի դուրս գալուց: Ավելի հեշտ է կանխել ատամնաբուժական հիվանդությունը, քան բուժել այն:
- Տարրական դպրոցի տարիքի 4 երեխաներից 1-ն ունի ատամի քայքայում:



Իմ ատամնաբույժի անունն է՝ _____

Իմ ատամնաբույժի
հեռախոսահամարն է՝ _____

Իմ ատամնաբույժի
հասցեն է՝ _____

Եթե ձեզ օգնություն է հարկավոր
Denti-Cal ընդունող ատամնաբույժ
գտնելու համար, զանգահարեք
Denti-Cal նպաստառուների
Հաճախորդների սպասարկման
բաժին՝

1-800-322-6384

Եթե դուք ապրում եք
Los Angeles կամ Sacramento
վարչաշրջաններում և խնդիրներ
ունեք ձեր ատամնաբուժական
ծրագրի հետ, կամ չեք կարող
կապվել ձեր ատամնաբուժական
ծրագրի հետ, խնդրում ենք
զանգահարել Department of
Managed Health Care՝

1-888-466-2219

Եթե դուք ապրում եք
Los Angeles կամ Sacramento
վարչաշրջաններում և չգիտեք,
թե ինչ ատամնաբուժական
ծրագիր ունեք կամ ցանկանում եք
փոխել ձեր ատամնաբուժական
ծրագրերը, խնդրում
ենք զանգահարել Health
Care Options՝

1-800-430-4263



**Ատամնաբուժական
առողջությունը
սկսվում է ձեր
երեխայի առաջին
ատամից:**

Department of
Health Care Services



Ե՞րբ պետք է ձեր երեխան ատամնաբույժի այցելի:

0-ից 1 տարեկան Ե՞րբ



Դուք պետք է ատամնաբուժական այցելություն նշանակեք ձեր երեխայի համար, հենց որ դուրս է գալիս նրա առաջին ատամը, կամ երբ նա մեկ տարեկան է լրանում, ինչը որ ավելի շուտ է տեղի ունենում: Տեսե՛ք այս գրքույկի հետևի մասը՝ ձեր ծրագրում ատամնաբույժ գտնելու օգնության համար:

Ինչու՞

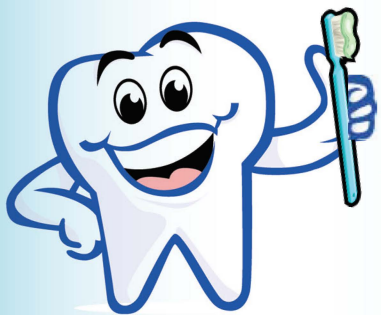
Խոռոչները կարող են առաջանալ հենց առաջին ատամից, այդ պատճառով կարևոր է, որ ձեր երեխան առաջին ատամնաբուժական ստուգումն անցնի որքան հնարավոր է շուտ: Առաջին այցի ժամանակ հարցրե՛ք՝ ինչպես մաքրել ձեր երեխայի ատամները, ինչպես նաև զրուցե՛ք ձեր ատամնաբույժի հետ ֆտորիդի և խոռոչները կանխելու մասին:

2+ տարեկան Ե՞րբ

Յուրաքանչյուր վեց ամիսը մեկ, կամ ինչպես խորհուրդ է տալիս ձեր երեխայի ատամնաբույժը:

Ինչու՞

Երբ երեխաները մանկապարտեզային տարիքի են, նրանցից 50% արդեն ատամնաբուժական խնդիրներ ունեն: Կանոնավոր ատամնաբուժական այցելությունները կարող են օգնել նկատել խոռոչների առաջացման վաղ նշանները և կանխել նոր խոռոչների առաջացումը:



Ինչպե՞ս կարող են օգնել ծնողները:

0-ից 1 տարեկան Ինչպե՞ս կարող եք օգնել:

Եթե ձեր երեխային շիշ եք տալիս քնելիս, ապա նրան միայն շշով ջուր տվե՛ք՝ կաթ, ֆորմուլա, հյութ կամ քաղցր ըմպելիքներ մի տվե՛ք: Չգուշորեն մաքրեք երեխայի լնդերը փափուկ կտորով, մինչև որ կծկվի նրա առաջին ատամը, այնուհետև անցե՛ք փափուկ խոզանակի:

1-ից 2 տարեկան Ինչպե՞ս կարող եք օգնել:

Առավոտյան և երեկոյան քնելուց առաջ մաքրեք ձեր երեխայի ատամները շատ քիչ քանակի ֆտոր պարունակող ատամի մածուկով: Ուշադիր ստուգե՛ք կան արդյոք խոռոչների առաջացման վաղ նշաններ (կավճանման սպիտակ-շագանակագույն հետքեր ատամների վրա՝ լնդերին մոտ): Երեխայի առողջության ստուգումների ժամանակ խնդրե՛ք ձեր բժշկին, որ ձեր երեխայի ատամներին ֆտորիդ պարունակող քսուկ քսի: Ձեր երեխան արդեն պետք է բաժակից խմի, այլ ոչ թե շիշ: Նրան կաթ կամ հյութ տվե՛ք միայն ուտելու ժամանակ, իսկ արանքում ջուր տվե՛ք:

3-ից 4 տարեկան Ինչպե՞ս կարող եք օգնել:

Առավոտյան և երեկոյան քնելուց առաջ շարունակեք մաքրել ձեր երեխայի ատամները ոլոռի չափի քանակի ֆտորիդ պարունակող ատամի մածուկով: 7-ից 8 տարեկանից փոքր երեխաները չեն կարող լավ մաքրել իրենց ատամներն առանց ձեր օգնության, սակայն, ձեր մասն անելուց հետո, թույլ տվե՛ք, որ նրանք էլ վարժվեն: Ամեն օր սահմանափակե՛ք շաքար պարունակող ըմպելիքներն (գազավորված ըմպելիքներ, տարբեր համերով կաթեր և մրգային ըմպելիքներ) ու շաքար պարունակող սնունդները:

Ցանկացած տարիքում Ինչպե՞ս կարող եք օգնել:

Դուք՝ ծնողը, կարող եք օգնել խոռոչները կանխելու հարցում: Երեխայի առողջության ստուգումների ժամանակ խնդրե՛ք ձեր բժշկին, որ ձեր երեխայի ատամներին ֆտորիդ պարունակող քսուկ քսի: Ատամի խոզանակները համատեղ մի օգտագործե՛ք: Մի վախեցե՛ք հարցեր տալ: Ձեր բժիշկն ու ատամնաբույժը կօգնեն ձեզ:

Լրացուցիչ օգտակար խորհուրդներ.

- ✓ Ընտրե՛ք ավելի առողջ հյուրասիրություններ: Ձեր երեխային մի տվե՛ք ուտեստներ, որոնք թթու են (բարձր թթվայնություն են պարունակում, ինչը քայքայում է ատամի էմալը), կաջուն են կամ երկար են ծամվում (շաքարներ են թողնում ատամների վրա երկար ժամանակ):
- ✓ Կանխե՛ք վատ սովորությունները: Մատի ծծումը և ծծակները երկու տարեկանից հետո կարող են ծուռ ատամների կամ կծվածքի խնդիրներ առաջացնել:
- ✓ Օգնե՛ք ձեր երեխային գիշերը մաքրել ատամները: Սա ատամները մաքրելու ամենակարևոր ժամանակն է, քանի որ բարձր է խոռոչների և կուտակումների առաջացման վտանգը:
- ✓ Ձեր երեխային բերանի խոռոչի խնամքի կարևորության մասին սովորեցնելու լավագույն միջոցն է ձեր՝ որպես օրինակ ծառայելը: Ատամները մետաքսաթելով մաքրե՛ք օրական մեկ անգամ: