



## بهداشت دهان و دندان با اولین دندان فرزند شما شروع می شود

Department of  
Health Care Services



اگر در پیدا کردن دندانپزشکی که  
Denti-Cal قبول می کند به کمک نیاز  
دارید، با خدمات مشتریان ذینفع  
Denti-Cal به شماره

**1-800-322-6384**

تماس بگیرید

اگر در کانتی لس آنجلس یا ساکرامنتو  
زندگی می کنید و با برنامه دندانپزشکی  
خود مشکلاتی دارید، لطفاً با اداره  
مراقبت درمانی هماهنگ به شماره

**1-888-466-2219**

تماس بگیرید

اگر در کانتی لس آنجلس یا ساکرامنتو  
زندگی می کنید و نمی دانید که در  
کدام برنامه دندانپزشکی عضویت  
دارید یا می خواهید برنامه های  
دندانپزشکی را تغییر دهید، لطفاً با  
گزینه های مراقبت درمانی به شماره

**1-800-430-4263**

تماس بگیرید

### به چه دلیل نزد دندانپزشک بروید؟

- هر کودکی مستحق شروع سالمی در زندگی می باشد!
- بهداشت دهان و دندان بخش مهمی از بهداشت عمومی است!
- مشکلات دندانپزشکی ممکن است در اوایل زندگی شروع شوند - به محض اینکه دندان اول بیرون می آید، پیشگیری از بیماری دهان و دندان بسیار ساده تر از مداوای آن است!
- 1 کودک از بین 4 کودک دبستانی مبتلا به فرسودگی دندان است!



نام دندانپزشک من: \_\_\_\_\_

شماره تلفن دندانپزشک من: \_\_\_\_\_

نشانی دندانپزشک من: \_\_\_\_\_

## والدین چطور می توانند کمک کنند؟

### در هر سن

#### شما چطور می توانید کمک کنید؟

شما می توانید به پیشگیری از کرم خوردگی کمک کنید. از پزشک خود در ویزیت های معاینه عمومی تندرستی کودک درخواست کنید که برای جلا دادن دندان های فرزندان از فلورید استفاده کند. از مسواک های جدا استفاده کنید. از سؤال کردن هراس نداشته باشید. پزشک و دندانپزشک شما برای کمک به شما آمادگی دارند.

### نکات مفید دیگر

✓ تنقلات سالمتری را انتخاب کنید. ازدادن تنقلات ترش (حاوی اسید زیاد که لعاب دندان را از بین می برد)، چسبنده یا جویدنی (شکر را برای مدت های طولانی مستقیماً روی دندان ها قرار می دهد) به فرزندان پرهیز کنید.

✓ جلوی عادات بد را بگیرید. مکیدن انگشت شست و پستانک بعد از سن دو سال ممکن است دندان های به هم چسبیده، کج و مشکلات جویدن ایجاد کند.

✓ به کودک خردسال کمک کنید تا در هنگام شب مسواک بزند. این مهم ترین هنگام مسواک زدن است چون خطر بیشتری برای کرم خوردگی و جرم دندان وجود دارد.

✓ بهترین روش آموزش کودک در مورد اهمیت مراقبت از دهان و دندان پیروی از سرمشق خوب شماست. روزی یکبار نخ دندان بکشید.

### سن 0 تا 1 سال

#### شما چطور می توانید کمک کنید؟

اگر به کودک خود در هنگام خواب یک بطری می دهید، در بطری به جای شیر، شیرخشک، آب میوه یا نوشیدنی های شیرین فقط آب بریزید. با احتیاط لثه های کودک خود را تا هنگامیکه اولین دندان بیرون نیامده با حوله کوچک پاک کنید - سپس از مسواک نرم استفاده کنید.

### سن 1 تا 2 سال

#### شما چطور می توانید کمک کنید؟

دندان های فرزند خود را هر روز صبح و قبل از رفتن به بستر با مقدار کمی خمیر دندان فلورید مسواک بزنید. با دقت مراقب هرگونه علائم زودهنگام کرم خوردگی باشید (نقاط سفید - قهوه ای رنگ گچ مانند بر روی دندان ها و نزدیک لثه ها). از پزشک خود در معاینات عمومی تندرستی کودک (well-child) درخواست کنید که برای جلا دادن دندان های فرزندان از فلورید استفاده کند. فرزند شما اکنون باید به جای بطری از یک لیوان برای نوشیدن استفاده کند. در موقع صرف غذا به فرزندان شیر یا آب میوه و در مواقع دیگر آب بدهید.

### سن 3 تا 4 سال

#### شما چطور می توانید کمک کنید؟

هر روز صبح و قبل از رفتن به بستر به مسواک زدن دندان های فرزندان با مقدار کمی خمیر دندان فلورید ادامه دهید. کودکان به سن زیر 7 تا 8 سال بدون کمک شما اینکار را به خوبی انجام نمی دهند ولی بعد از اینکه کارتان را تمام کردید به آنها اجازه بدهید تا تمرین کنند. مصرف نوشیدنی های پرشکر (نوشابه، شیر مزه دار و نوشیدنی میوه ای) و غذاهای پرشکر را هر روز محدود کنید.

## فرزند شما چه وقت باید نزد دندانپزشک بروید؟



### سن 0 تا 1 سال

#### چه وقت؟

شما باید به محض اینکه اولین دندان فرزندان بیرون آمد یا در اولین سال تولد وی هرکدام که زودتر باشد برای اولین ویزیت دندانپزشکی فرزندان وقت بگیرید. برای پیدا کردن یک دندانپزشک در برنامه درمانی خود به پشت این بروشور مراجعه کنید.

#### چرا؟

کرم خوردگی ممکن است به محض بیرون آمدن اولین دندان شروع شود، بنابراین اهمیت دارد که هر چه زودتر برای اولین ویزیت دندانپزشکی فرزندان وقت بگیرید. در اولین ویزیت در مورد مسواک زدن دندان های فرزندان سؤال کنید و در مورد فلورید و نحوه پیشگیری از کرم خوردگی با پزشک خود صحبت کنید.

### سن 2+ سال

#### چه وقت؟

هر شش ماه یا به توصیه دندانپزشک فرزند شما.

#### چرا؟

50 درصد کودکان تا هنگام رفتن به کودکستان به مشکلات دندانپزشکی مبتلا هستند. ویزیت های مرتب دندانپزشکی می تواند علائم

زودهنگام کرم خوردگی را شناسایی کرده و از ایجاد کرم خوردگی های جدید جلوگیری کند.

