

## Ինչու՞ ատամնաբույժին այցելել

- Յուրաքանչյուր երեխա արժանի է առողջ սկսելու իր կյանքը:
- Ատամների առողջությունն ընդհանուր առողջության կարևոր մաս է կազմում:
- Ատամների հետ կապված խնդիրները կարող են վաղ սկսվել (առաջին ատամի դուրս գալուն պես): Ատամների հիվանդությունը կանխելը շատ ավելի հեշտ է, քան բուժելը:
- Տարրական դպրոց հաճախող 4 աշակերտից 1-ն ատամնափուտ ունի:



Իմ ծրագրի անվանումը՝ \_\_\_\_\_

Իմ ատամնաբույժի անունը՝ \_\_\_\_\_

Իմ ատամնաբույժի հեռախոսի համարը՝ \_\_\_\_\_

Իմ ատամնաբույժի հասցեն՝ \_\_\_\_\_

Ժամադրություն ստանալու համար զանգահարեք Ձեր ատամնաբույժին: Եթե չգիտեք, թե ով է Ձեր ատամնաբույժը, կամ ցանկանում եք փոխել Ձեր ատամնաբույժին, խնդրում ենք զանգահարել Ձեր ատամնաբուժական ծրագիր՝ հետևյալ հեռախոսահամարով.



1-877-821-3234



1-877-550-3875



1-877-550-3868

Եթե խնդիրներ ունեք Ձեր ատամնաբուժական ծրագրի հետ, կամ եթե Ձեր ատամնաբուժական ծրագրի աշխատակիցները Ձեզ լավ չեն հասկանում, զանգահարեք «The Department of Managed Health Care»՝ հետևյալ հեռախոսահամարով.  
1-888-466-2219

Եթե չգիտեք, թե որ ատամնաբուժական ծրագրում եք ընդգրկված, կամ ցանկանում եք փոխել Ձեր ատամնաբուժական ծրագիրը, խնդրում ենք զանգահարել «Health Care Options»՝ հետևյալ հեռախոսահամարով. 1-800-840-5032



## Ատամների առողջությունը սկսվում է Ձեր երեխայի առաջին ատամի դուրս գալու պահից

Sacramento-ի շրջանում



dentalmanagedcare@dhcs.ca.gov

## Ե՞րբ պետք է Ձեր երեխան ատամնաբույժի այցելի

### 0-1 տարեկանում

#### Ե՞րբ

Առաջին անգամ հարկավոր է երեխային ատամնաբույժի մոտ տանել նրա առաջին ատամը ծկթելուն պես կամ մինչև նրա առաջին տարեդարձը՝ կախված այն բանից, թե որն է ավելի վաղ տեղի ունենում: Ձեր ծրագրում ատամնաբույժ գտնելու հարցում օգնություն ստանալու համար տե՛ս այս գրքույկի հետևի երեսը:

#### Ինչու՞

Առաջին ատամի հայտնվելու պես կարող է դրանում խոռոչ առաջանալ, ուստի կարևոր է հնարավորին չափ շուտ երեխային առաջին անգամ ատամնաբույժի մոտ տանել: Առաջին այցելության ժամանակ հարցրեք, թե ինչպես խոզանակեք երեխայի ատամները, ատամնաբույժի հետ խոսեք ֆտորիդի մասին և այն մասին, թե ինչպես կանխեք խոռոչների առաջացումը:

### 2+ տարեկանում

#### Ե՞րբ

Յուրաքանչյուր վեց կամ տասներկու ամիսը մեկ, կամ ինչպես Ձեր երեխայի ատամնաբույժը խորհուրդ կտա:

#### Ինչու՞

Մանկապարտեզի տարիքում երեխաների 50%-ն արդեն ատամների հետ կապված խնդիրներ է ունենում:



Կանոնավոր կերպով ատամնաբույժին այցելելով կարելի է հայտնաբերել խոռոչների առաջացման վաղ նշանները և թույլ չտալ, որ նոր խոռոչներ առաջանան:

## Ինչպե՞ս կարող եք օգնել

### 0-1 տարեկանում

#### Ինչպե՞ս կարող եք օգնել

Եթե քնելուց առաջ երեխային շիշ եք տալիս, ապա միայն ջուր տվեք (մայրական կամ արհեստական կաթ, հյութ կամ քաղցր ըմպելիքներ մի՛ տվեք): Մինչև առաջին ատամի դուրս գալը խավավոր լաթով մեղմորեն շփեք մանկան լնդերը (ապա անցեք ատամի փափուկ խոզանակի):

### 1-2 տարեկանում

#### Ինչպե՞ս կարող եք օգնել

Ատամի մի փոքր ֆտորային մածուկով առավոտյան և քնելուց առաջ խոզանակեք մանկան ատամները: Ուշադրությամբ զննեք, թե արդյոք խոռոչների առաջացման նշաններ չկան (կավճաման, սպիտակ-շագանակագույն հատվածներ ատամների վրա՝ լնդերի մոտ): Երեխայի բուժկանխարգելիչ ստուգումների ժամանակ բժշկին խնդրեք երեխայի ատամներին ֆտորային լաք քսել: Երեխան պետք է արդեն ո՛չ թե շշից, այլ բաժակից խմի: Միայն ուտելու ժամերին կաթ կամ հյութ տվեք, իսկ դրանց միջև ընկած ժամանակ ջուր տվեք:

### 2-6 տարեկանում

#### Ինչպե՞ս կարող եք օգնել

Շարունակեք ամեն առավոտ և քնելուց առաջ ատամի խոզանակի վրա սիսեռի չափ ատամի մածուկ դնելով մաքրել երեխայի ատամները: Մինչև 7-8 տարեկան երեխաներն առանց Ձեր օգնության չեն կարող ինչպես հարկն է խոզանակել ատամները, բայց երբ Դուք վերջացնեք երեխայի ատամները մաքրել, թույլ տվեք նրանց ինքնուրույն փորձել, որ սովորեն: Երեխայի օրաբաժնում սահմանափակեք շաքարով ըմպելիքները և կերակուրները:

### 6-12 տարեկանում

#### Ինչպե՞ս կարող եք օգնել

Երեխաներին թույլ տվեք ինքնուրույն մաքրել ատամները, բայց շարունակեք օգնել նրանց, որպեսզի լավ անեն դա: Քնելուց առաջ օգնեք նրանց ատամի թելով մաքրել ատամների արանքները: Խոռոչների առաջացումը կանխելու համար երեխայի ատամնաբույժի հետ խոսեք ծեփանյութերի և ֆտորիդի մասին: Շարունակեք երեխայի օրաբաժնում սահմանափակել շաքարով ըմպելիքները և կերակուրները:

### 12+ տարեկանում

#### Ինչպե՞ս կարող եք օգնել

Շարունակեք օրական առնվազն երկու անգամ ստուգել, թե ինչպես է երեխան մաքրում ատամները: Սահմանափակեք սպորտային և գազով ըմպելիքները և անբողջապես բացառեք էներգիան բարձրացնող ըմպելիքները: Խոսեք երեխայի ատամնաբույժի հետ ծեփանյութերի և ֆտորիդի մասին՝ խոռոչների առաջացումը կանխելու համար, և մարզական խաղերի ժամանակ պաշտպանական ատամնաշար դնելու մասին:

### Ցանկացած տարիքում

#### Ինչպե՞ս կարող եք օգնել

Դուք՝ ծնողը, կարող եք օգնել կանխել ատամի խոռոչների առաջացումը: Երեխայի բուժկանխարգելիչ ստուգումների ժամանակ բժշկին խնդրեք երեխայի ատամներին ֆտորային լաք քսել: Յուրաքանչյուր երեխա պետք է իր ատամի խոզանակն ունենա և միայն ինքն օգտվի դրանից: Մի՛ վախեցեք հարցեր տալ: Ձեր բժիշկը և ատամնաբույժը պատրաստ են Ձեզ օգնելու: