

عادات غلط دهانی در کودکان

رویش دندانها فرآیند بسیار پیچیده‌ای است و از نظم خاصی پیروی می‌نماید. محل قرارگیری دندانها توسط چندین عامل کنترل می‌شود:

- ۱- نیروی ناشی از زبان که به دندان فشار می‌آورد.
- ۲- نیروی عضلات لب که دندان را سر جایش نگاه می‌دارد.
- ۳- حرکت عضلات گونه و فشار دندان مقابل

بطور طبیعی تعادل نیروهای فوق باعث ردیف شدن دندانها می‌شود. ولی در بعضی موارد عادات غلط دهانی کودک تعادل نیروهای فوق را بر هم زده و مشکلاتی را ایجاد می‌نماید که تشخیص به موقع این عادات غلط و کمک به رفع آنها باعث پیشگیری از بهم خوردن ترتیب دندانها می‌گردد.

عادات غلط دهانی شایع در کودکان:

گاز گرفتن لب

قرار گرفتن زبان بین دندان

جویدن ناخن

جویدن گونه

فشار دادن دندانها روی هم (دندان قروچه)

مکیدن انگشت

جویدن اشیاء

پستانک

گاز گرفتن لب:

این عادت غلط سبب کج شدن دندانها می‌شود (شکل ۱۳-۵). اکثر والدین متوجه این عادت غلط نمی‌شوند. در مدرسه هم گاز گرفتن لب پایین را معمولاً به حساب تمرکز و توجه بیشتر دانش‌آموز می‌گذارند. برای تشخیص باید به دقت به لب پایین نگاه کرد. معمولاً حاشیه لب مشخص نمی‌باشد و لب پایین قرمز تر از لب بالا بوده و محل فشار دندانهای بالا بر روی آن قابل تشخیص است. لب به دلیل اینکه داخل دهان قرار می‌گیرد و زبان چربیهای نرم‌کننده آن را پاک می‌کند به خشکی دچار می‌شود؛ به همین خاطر این کودکان لب خود را بطور مداوم با زبانشان مرطوب می‌کنند. استفاده از کرم‌های مرطوب کننده روی لب به ترک این عادت کمک می‌کند.



شکل ۱۳-۵. گاز گرفتن لب کودک سبب کج شدن دندانهای او در دراز مدت می‌گردد.

قرار دادن زبان بین دندانها:

این مسأله نیاز به توجه و دقت فراوان دارد (شکل ۱۴-۵). این مشکل اگر از سنین پایین اصلاح گردد، خیلی از مشکلات ارتودنسی در آینده بوجود نمی‌آید. برای تشخیص این مشکل، به هنگام بلع به دقت به زبان و عضلات لب پایین و چانه توجه کنید. اگر هنگام بلع زبان بین دندانها فاصله اندازد یا عضلات چانه و لب پایین زیاد و بصورت غیر عادی منقبض

شوند، احتمال ابتلاء به این عادت وجود دارد. برای رفع این عادت بهتر است کودک در مقابل يك آینه قرار گیرد و سعی نماید در هنگام بلع، زبان او از لای دندانهای بیرون نزند.



شکل ۱۴-۵: قرار دادن زبان بین دندانها. این عادت سبب بوجود آمدن ناهنجاریهای مختلفی در نحوه قرار گرفتن دندانها می‌گردد.

جویدن ناخن:

ممکن است کودک از ۲ سالگی به این عادت مبتلا گردد (شکل ۱۵-۵). والدینی که متوجه می‌شوند کودکشان نیاز به کوتاه کردن ناخن پیدا نمی‌کند باید به این مسأله توجه بیشتری نمایند. آگاه کردن کودک، یادآوری، تشویق و استفاده از دوستان و معلمین برای رفع این عادت مفید می‌باشد.



شکل ۱۵-۵: جویدن ناخن از جمله عادات مضر کودک است که باید با آن مقابله کرد.

جویدن گونه:

جویدن گونه عادت غلطی است که معمولاً والدین دیرتر متوجه آن می‌شوند. هنگام جویدن گونه، قسمت جلوی لب تغییر حالت می‌یابد. برای تشخیص آن باید به داخل دهان و قسمت داخل گونه توجه نمود. معمولاً يك خط برجسته و برافروخته در آن ناحیه دیده می‌شود. آگاه کردن کودک، یادآوری و تشویق برای رفع این عادت مفید می‌باشد.

سائیدن دندانها روی هم (دندان قروچه):

این عادت غلط بیشتر مربوط به عضلات جویدن می‌باشد که با انقباض خود، سبب سائیده شدن دندانها می‌شوند. کودک ممکن است از صدای آن خوشش بیاید و برایش يك عادت شود. این عادت به خودی خود نمی‌تواند سبب نامرتبی دندانها شود؛ ولی هنگامیکه در دوره دندانهای شیری انجام شود، سبب تأخیر و اشکال در رویش دندانهای دائمی می‌گردد. در هنگام وجود این مشکل، فرد را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید.

مکیدن انگشت:

این عادت معمولاً در کودکانی مشاهده می‌گردد که از شیر مادر محروم می‌باشند. متأسفانه این عادت غلط در صورت عدم توجه، بعد از سن حدود پنج سالگی عوارض بسیاری در شکل‌گیری و رشد دندانها، فکین و فرم صورت ایجاد می‌کند (شکل ۱۶-۵). برای تشخیص آن می‌توان به تمیز بودن انگشت مکیده شده و وضعیت کودک هنگام خواب دقت نمود. برای ترک این عادت بهتر است کودک را به دندانپزشک ارجاع دهید.



شکل ۱۶-۵: مکیدن انگشت شست از عادات غلطی است که آسیبهای جدی به رشد فک و دندانها وارد می کند.

جویدن اشیاء:

کودک ممکن است چیزهایی مانند خودکار، آستین پیراهن یا اسباببازیهای خود را جایگزین مکیدن انگشت یا پستانک کند. این اشیاء اگر برای مدت کوتاهی استفاده شوند، معمولاً عارضه‌ای ندارند؛ ولی اگر این عمل بصورت عادت درآید، حتماً مشکلاتی را در سیستم دهان و دندان ایجاد می‌نماید.

پستانک:

یکی دیگر از عادات غلط استفاده از پستانک برای کودک می باشد. بایستی در نظر داشت که در صورت ایجاد این عادت ، جدا کردن کودک از پستانک نباید با زور صورت گیرد، زیرا ممکن است مشکلات دیگری از قبیل شب ادراری را بوجود آورد. بهترین راه برای ترک پستانک یا عادات دیگر، بالا بردن سطح آگاهی کودک نسبت به مسأله می‌باشد. استفاده از پستانک بعد از چهار سالگی مشکلات زیادی را از نظر دهان و دندان ایجاد می کند.