

## مراقبت دهان و دندان کودکان زیر ۳ سال

اولین دندان شیری که در دهان کودکان معمولاً در حدود شش ماهگی رویش می یابد دندان پیش میانی در فک پایین می باشد.

دندان در آوردن یک مرحله طبیعی از زندگی کودک است و در اکثر موارد درد و ناراحتی به همراه ندارد.



شکل ۱-۱: رویش اولین دندانهای کودک همیشه با درد و ناراحتی همراه نیست

### علامه دندان در آوردن:

قرمزی و التهاب لثه در ناحیه جلویی فک پایین  
برجستگی لثه و خارش در همین ناحیه  
افزایش بزاق و خارج شدن آب از دهان نوزاد  
ناراحتی، گریه زیاد و بی خوابی  
نوک زدن دندان از لای لثه

در صورت بروز علائمی مثل تب، دل درد یا اسهال، کودک را باید به پزشک ارجاع داد. هنگام رویش دندانها معمولاً احساس خارش سبب می شود کودک هر چیزی را به دهان خود وارد کند که ممکن است از این طریق به علت آلودگی دچار علائم بالا گردد.

بهترین کار برای کمک به رویش دندانها در کودکان:

- ۱- تمیز نگه داشتن لثه توسط پارچه یا گاز تمیز و مرطوب
- ۲- دادن دندانک نرم، تمیز و سرد برای گاز گرفتن به کودک

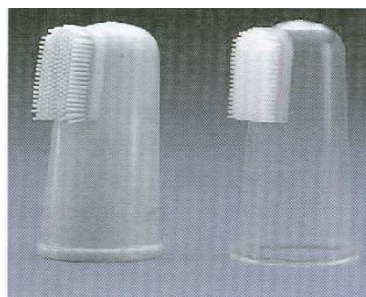


شکل ۱-۲: تمیز نگاه داشتن لثه نوزاد با گاز مرطوب.

۳- در صورت دسترسی به مسواک انگشتی می توان از آن برای ماساژ لثه با حرکات ملایم چرخشی استفاده نمود که درد و ناراحتی کودک را کاهش می دهد. بهتر است مسواک انگشتی جهت ماساژ لثه سرد باشد و جهت سرد کردن مسواک انگشتی می توان آن را درون یخ قرار داد تا سرد شود.



شکل ۴-۱: نحوه استفاده از مسواک انگشتی برای نوزاد



شکل ۳-۱: مسواک انگشتی وسیله ایست جهت کمک به رعایت بهداشت دهان و دندان نوزادان

از شش ماهگی، هر بار که کودک برای پایش رشد آورده می‌شود، رویش دندانها بررسی و با جدول رویش دندانها مقایسه می‌گردد. اگر رویش بیشتر از یکسال تأخیر داشته باشد باید کودک به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع شود. لازم به تذکر است که علاوه بر سه ماهه آخر بارداری که ذکر گردید، از ماه سوم تولد کودک باید درباره مشکلات مربوط به دندان در آوردن کودک با مادر صحبت شود تا در صورت بروز ناراحتی نگران نشود.

#### برخی مزایای مسواک انگشتی عبارتند از:

- پس از استفاده با مایع ظرفشویی قابل شستشو است. در آب ولرم، استریل شده و قابل فریز کردن نیز می‌باشد.
- از حجم کمی برخوردار بوده و براحتی قابل حمل می‌باشد.
- لازم به ذکر است که مسواک انگشتی برای مدت ۳ تا ۴ ماه قابل استفاده می‌باشد و پس از آن باید تعویض گردد.

#### نحوه تمیز کردن لثه و دندانهای کودکان:

تمیز کردن لثه‌ها ی کودکان حتی قبل از رویش دندانها ضروری است.

#### نحوه تمیز کردن دندان کودکان به شرح زیر می باشد:

- ۱- راحت‌ترین راه جهت تمیز کردن دندانهای نوزاد این است که کودک را در حالیکه سرش به سمت بدن شما و پاهایش از شما دور می‌باشد، در آغوش خود بخوابانید.
- ۲- برای باز کردن دهان کودک بهتر است انگشت سبابه خود را به گونه نوزاد به آهستگی فشار دهید تا فك پایین باز شود.
- ۳- يك تکیه گاز تمیز را دور انگشت اشاره پیچیده و لثه بالا و پایین را به آهستگی تمیز نمایید (شکل ۱-۵) یا در صورت دسترسی به مسواک انگشتی، آنرا روی انگشت اشاره قرار دهید و به آرامی و با حرکات ملایم، دهان کودک را تمیز کنید.
- ۴- فشار به اندازه کافی وارد کنید تا پلاک میکروبی برداشته شود.
- ۵- اینکار را دوبار در روز بعد از اولین و آخرین وعده غذایی انجام دهید .

#### آشنایی با سندرم شیشه شیر:

سندرم شیشه شیر مشکلی است که در کودکان زیر ۳ سال به دلیل استفاده از روش نامناسب تغذیه کودک ایجاد می‌شود (شکل ۱-۶). وقتی کودک به خواب می‌رود، اثر تمیز کنندگی بزاق کاهش می‌یابد و اگر در هنگام خواب شیشه شیر یا سینه مادر در دهان کودک باقی بماند، دندانهای جلویی فك بالا برای مدت طولانی غرق در شیر می‌شوند و چون کام بسته است و زبان روی دندانهای پایین را می‌پوشاند، معمولاً در دندانهای جلویی فك بالا ایجاد مشکل می‌نماید.



شکل ۶-۱: نمای سندرم شیشه شیر، در این بیماری، معمولاً دندانهای جلویی فک بالا دچار پوسیدگی شدید می شوند.

### برای پیشگیری از سندرم شیشه شیر نکات زیر به مادران توصیه می شود:

- ۱- در خواب، سینه خود یا پستانک شیشه شیر را در دهان کودک قرار ندهید.
- ۲- پستانک کودک را به عسل و مواد شیرین آغشته ننماید.
- ۱- شیر مادر برای سلامت دندانهای کودک بهتر از شیر خشک است.
- ۲- ایجاد پوسیدگی دندانها در تغذیه با شیر مادر کمتر از شیر خشک می باشد.
- ۴- از دادن آب قند و چای شیرین به کودک خودداری نماید.
- ۵- هنگام شیر دادن تا حد امکان کودک را بصورت عمودی بنشانید.
- ۶- پس از ۶ ماهگی، بعد از هر نوبت شیر دادن، بخصوص در طول شب مقدار کمی آب به کودک دهید تا دهانش تمیز شود.
- ۷- اگر بنا به نظر پزشک، کودک از شیشه شیر استفاده می کند، سوراخ سر شیشه باید تا حد امکان تنگ باشد تا عضلات و ماهیچه های کودک هنگام مکیدن شیر تقویت گردد.
- ۸- هر چه زودتر مهارت نوشیدن با استکان یا فنجان را به کودک آموزش دهید.
- ۹- از شیشه شیر یا پستانک به عنوان وسیله آرام کردن یا گول زدن کودک استفاده نشود.

### تأثیر قطره آهن بر روی دندانهای کودکان:

در هنگام استفاده از قطره آهن در صورت عدم رعایت بهداشت دهان و دندان بر روی دندانهای جلویی تغییر رنگ ایجاد می شود که به مرور محل تجمع پلاک میکروبی و باقی مانده های غذایی خواهد شد و موجب پوسیدگی دندانها می گردد. برای جلوگیری از این کار حتماً قطره آهن در قسمت عقب دهان کودک چکانده شود و سپس دندانهای کودک را تمیز نمایید.



شکل ۷-۱: استفاده نادرست از قطره آهن باعث تغییر رنگ دندانهای جلویی دهان کودک خواهد شد

### آموزش نحوه مسواک زدن در کودکان زیر ۳ سال:

بهترین روش مسواک در کودکان زیر ۳ سال مسواک زدن به صورت افقی است. در این روش، مسواک بطور افقی بر روی سطوح داخلی، خارجی و جونده دندانها گذارده شده و با حرکت مالشی، به جلو و عقب حرکت داده می شود توصیه می گردد.

که در این دوران کودک حتماً با مسواک آشنا شود. در حدود ۲ سالگی استفاده از خمیر دندان را می‌توان شروع کرد اگر کودک در زمان مسواک زدن خمیر دندان را قورت ندهد، می‌توان برای مسواک زدن دندانهای کودک از خمیر دندان استفاده کرد، در غیر این صورت بهتر است مسواک زدن بدون خمیر دندان انجام گیرد.



شکل ۸-۱: کودک در سن ۱ تا ۲ سالگی باید با مسواک زدن آشنا شود و از سن دو سالگی می‌توان استفاده از خمیر دندان را برای کودک شروع کرد. بیشتر کودکان از تقلید پدر و مادر خود حین مسواک زدن لذت می‌برند؛ ولی به تنهایی قادر به انجام صحیح این کار نیستند. برای مسواک زدن دندانهای کودک، بهتر است پدر یا مادر روی زمین بنشیند و پاهای خود را در مقابل کودک دراز نماید و کودک را بین پاهای خود به گونه‌ای قرار دهد که بازوها و پاهای کودک توسط والدین کنترل می‌شود. والدین باید این کار را در زمان مشخصی انجام دهند و تا حد امکان کودک خود را تشویق نمایند.

### دندانهای نوزادی:

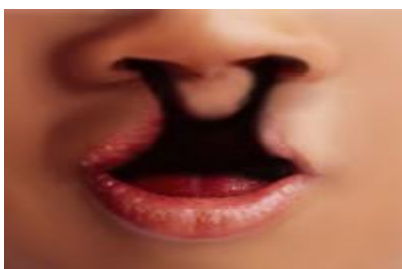
برخی از کودکان ممکن است هنگام تولد یک یا دو دندان داشته باشند یا تا یک ماهگی دندان در بیاورند که به این دندانها، دندانهای نوزادی می‌گویند.

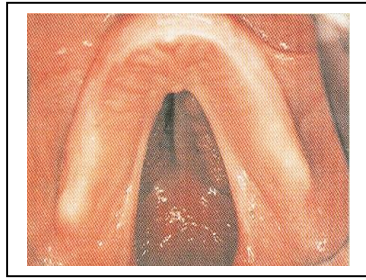


این دندانها ممکن است هنگام شیر خوردن، پستان مادر یا زبان نوزاد را زخمی کنند یا در صورت لقی باعث خونریزی و زخمی شدن لثه نوزاد گردند. همچنین ممکن است این دندانها کنده شده و به داخل حلق کودک بیافتند (موجب خفگی کودک شود). البته شیوع این دندانها کم است و تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد حدود ۸۵٪ این دندانها، دندان پیش شیری فک پایین می‌باشد. در اولین مراقبت هر نوزاد و هنگام تشکیل پرونده باید دهان کودک را با دقت معاینه نمود و در صورت برخورد با دندانهای نوزادی، کودک را به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع دهید.

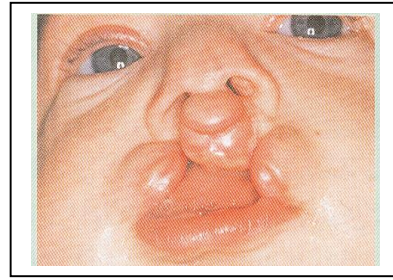
### شکاف کام و لب:

شکاف لب و کام از شایعترین ناهنجاریهای مادرزادی می‌باشد که ناحیه دهانی - صورتی را درگیری نموده و برای نوزادان مبتلا و والدین او، مشکلات فراوانی را به همراه دارد. حدوداً از هر ۴۰۰ زایمان یک نوزاد مبتلا به شکاف کام (همراه با شکاف لب و یا بدون شکاف لب) میشود. به علت محل خاص بروز این ضایعات بیماران مبتلا معمولاً در سراسر طول درمان، درگیر مشکلات متعددی می‌باشند. والدین این کودکان باید بدانند که با کودکی پر دردرس و پیچیده روبرو می‌باشند که درمان آن مستلزم صبر و دقت فراوان می‌باشد.





نمای شکاف کام



شکل ۹-۱: کودک دارای شکاف لب

### طبقه بندی مشکلات نوزادان مبتلا به شکاف کام و لب:

#### مشکلات مربوطه به اینگونه بیماران را بطور کلی می توان به دو گروه تقسیم نمود:

**الف) مشکلات اولیه (قبل از جراحی):** شامل مشکلات راه هوایی و تغذیه ای کودک که با جراحی قابل درمان می باشد و مشکلات روحی و روانی والدین.

**ب) مشکلات ثانویه:** شامل اختلالات گفتاری، شنوایی، دندانپ، نواقص ظاهری و زیبایی

یکی از مهمترین مسایل در برخورد با این نوزادان، آموزش روش مناسب به والدین جهت تغذیه کودک می باشد. به علت وجود شکاف در کام و وجود ارتباط غیرطبیعی بین دهان و بینی، عمل مکیدن توسط کودک به خوبی میسر نمی باشد. بنابراین قسمتی از شیر مکیده شده از راه بینی به بیرون رانده می شود.

والدین (بویژه مادر) باید بدانند که اگر می خواهد هر چه سریعتر و بهتر نوزادش تحت عمل جراحی قرار بگیرد. باید طفل به وزن کافی و لازم برسد. پس تغذیه صحیح و مناسب نوزاد بسیار با اهمیت می باشد. اکثر مادران چنین نوزادانی از تغذیه مستقیم نوزاد وحشت دارند؛ بنابراین بهتر است به مادر توصیه گردد فعلاً از تغذیه مستقیم از پستان خودداری نماید. در عین حال باید به مادر آموخت که شیرمادر بهترین غذای نوزاد در چند هفته اول حیات می باشد. پس تغذیه نوزاد با شیر مادر اهمیت فراوان دارد و باید سعی شود توسط دوشیدن شیر و ریختن آن در شیشه شیر کودک صورت پذیرد. انتخاب نوع شیشه و سرشیشه برای این کودکان بسیار مهم می باشد. باید به مادران آگاهی داد که برای این نوزادان شیشه و سرشیشه های مخصوصی ارائه گردیده که در دسترس همگان است.

#### بطور کلی شیشه و سرشیشه مخصوص نوزادان دارای شکاف کام و لب باید دارای خصوصیات زیر باشد:

- ۱- سر شیشه یا پستانک باید حتی الامکان طویل باشد.
  - ۲- سر شیشه نرم و بقدر کافی ضخیم باشد.
  - ۳- سوراخ نوك پستانك باید قدری پایین تر از معمول به طرف زبان باشد.
  - ۴- شیشه محتوی شیر از جنس پلاستیک نرم و مدرج باشد.
- مادر باید بداند بهترین وضعیت نگهداری نوزاد در حین شیرخوردن، نگهداری نوزاد با يك زاویه ۳۰ الي ۴۵ درجه و ترجیحاً در آغوش چپ مادر می باشد و شیر باید از طریق پستانك مستقیماً به قسمت عقب دهان نوزاد رانده شود.
- مادر باید بداند که برگشت شیر از طریق بینی و یا استفراغ کودک اهمیتی ندارد، ولی بهتر است در صورت بروز این حالت تغذیه را برای لحظاتی متوقف نمود تا نوزاد فرصتی برای باز کردن راه هوایی خود پیدا کرده و برای تغذیه مجدد آماده شود.
- بطور کلی هنگام مواجه شدن با اینگونه بیماران، ضمن توجیه والدین و آموزش نکات بالا، بیمار را حتماً به مرکز بهداشتی درمانی ارجاع نمایید.