

پیام های بهداشتی پوش ملی سلامت دهان و دندان

۱۷ لغایت ۱۹ اردیبهشت ماه – سال ۱۴۰۳

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت دهان و دندان

روز اول: دهان دریچه سلامت

روز دوم: سلامت دهان و دندان، سلامت کودک

روز سوم: نقش سازمان های دولتی و نهاد مردمی در سلامت دهان و دندان

ارتباط سلامت دهان و دندان و سلامت عمومی

دهان دریچه سلامت

سلامت دهان و دندان کودکان

سلامت دهان و دندان کودکان

- زمان رویش اولین دندان شیری حدود ۶ ماهگی است و بین ۲ تا ۲/۵ سالگی همه دندان های شیری رویش پیدا می کنند. تعداد کل دندان های شیری ۲۰ عدد (در هر نیم فک ۵ دندان) است.
- اگر زمان رویش هر دندان نسبت به زمان اصلی آن، ۶ تا ۹ ماه به تأخیر بیافتد، فرد باید به دندانپزشک مراجعه کند.
- زمان رویش اولین دندان دائمی حدود ۶ سالگی و زمان تکمیل دندان های دائمی بجز دندان عقل حدود ۱۲ الی ۱۳ سالگی
- تعداد کل دندان های دائمی با در نظر گرفتن دندان های عقل ۳۲ عدد (در هر نیم فک ۸ دندان) می باشد.
- از حدود ۵/۵ تا ۱۲ سالگی به تدریج دندانهای شیری لق می شوند و می افتند معمولاً ۲ تا ۶ ماه پس از افتادن هر دندان شیری، دندان دائمی جانشین رویش می یابد و تا پایان عمر در دهان باقی می ماند.

اجزاء دھان

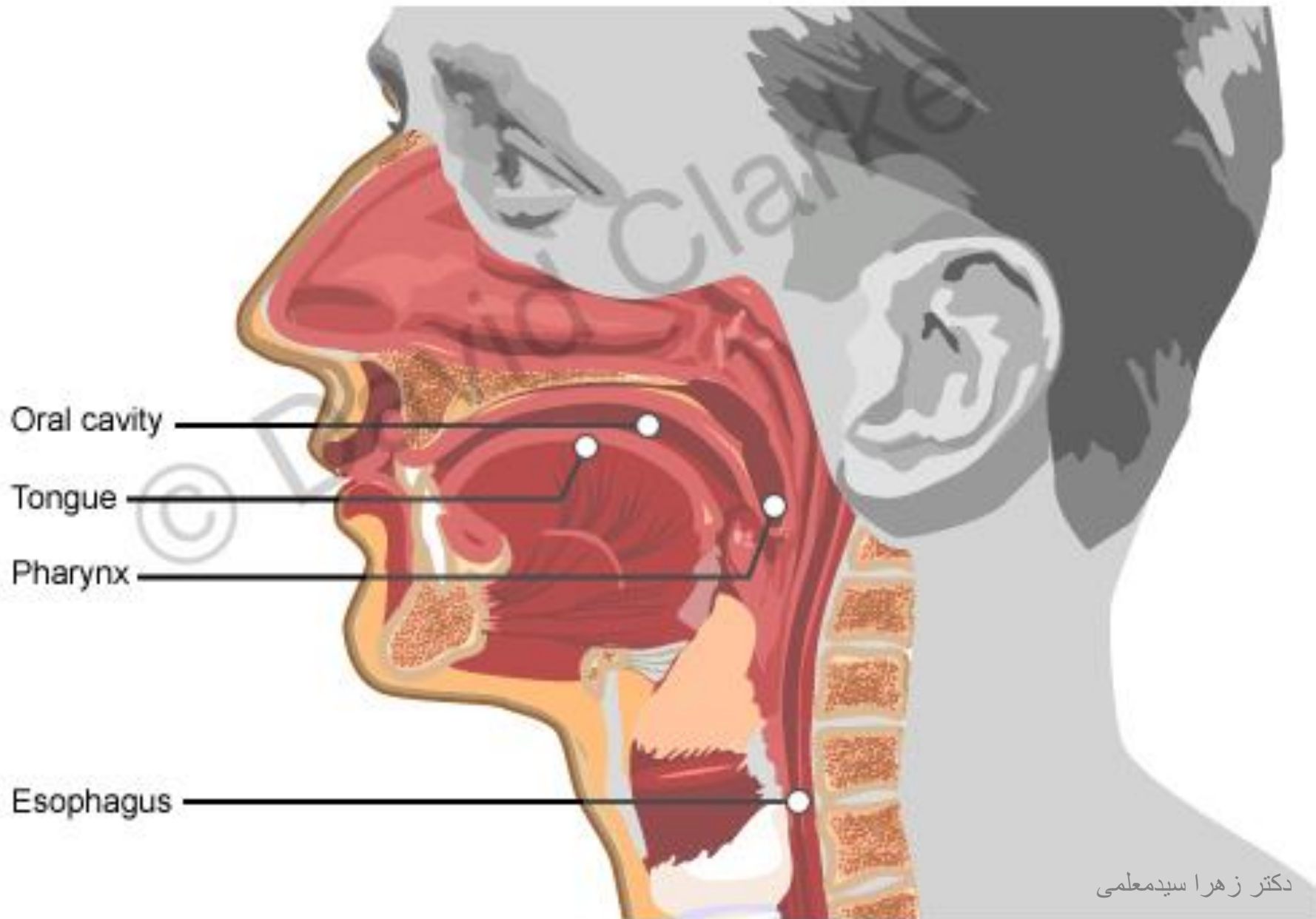
• اولین قسمت دستگاہ گوارش: لب تا حلق

• فکین بالا (ثابت) و پایین (متحرک)

• استخوان، دندان ها، لثه، مخاط دھان، عضلات، غدد بزاقی، الیاف نگہدارندہ

دندان

• اعمال دھان: حرف زدن، خندیدن، چشیدن، گازگرفتن، جویدن و بلعیدن



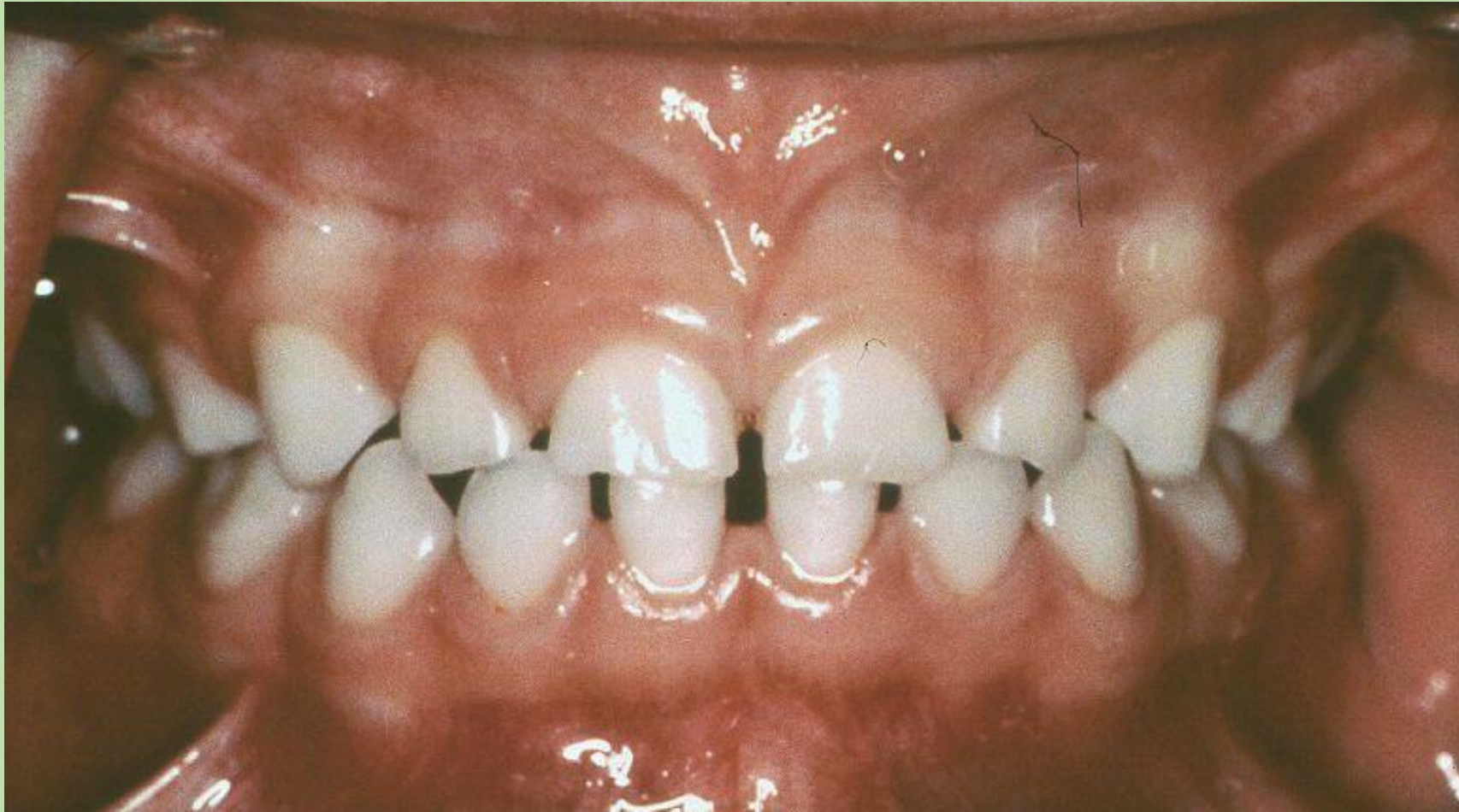
دوره های دندان‌دانی

- دو سری دندان: دندان های شیری و دندان های دائمی
- سه دوره دندان‌دانی:
 - دوره دندان‌دانی شیری
 - دوره دندان‌دانی مخلوط
 - دوره دندان‌دانی دائمی

دوره دندان های شیری

- زمان رویش
- تعداد
- کارکرد و اهمیت

نمای ظاهری دندانهای شیری








Upper

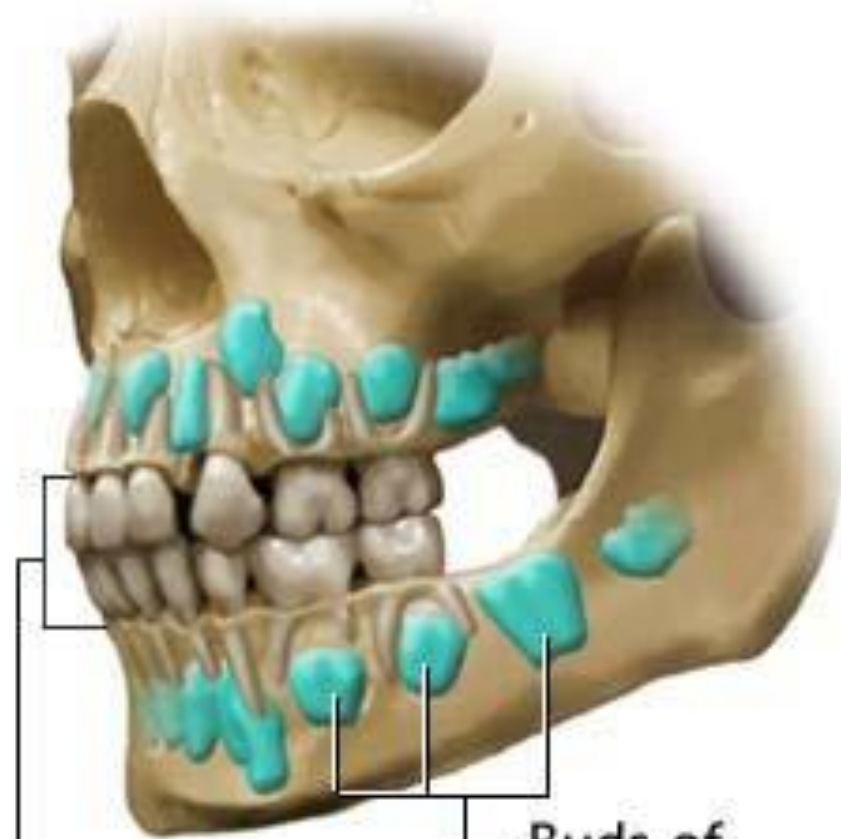


Lower



-  Central incisor
-  Lateral incisor
-  Cuspid (canine)
-  First molar
-  Second molar

Child 2-5 years old



Deciduous
(milk) teeth

Buds of
permanent
teeth

ADAM.

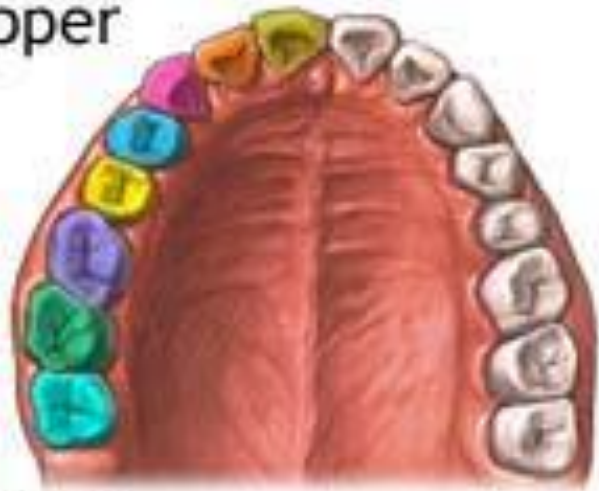
دوره دندان های دائمی

• زمان رویش

• تعداد

• کارکرد و اهمیت

Upper



Lower



Adult 21-25 years old



Permanent
(adult)
teeth

- | | |
|---|---|
|  Central incisor |  Second premolar (bicuspid) |
|  Lateral incisor |  First molar |
|  Cuspid (canine) |  Second molar |
|  First premolar (bicuspid) |  Third molar |

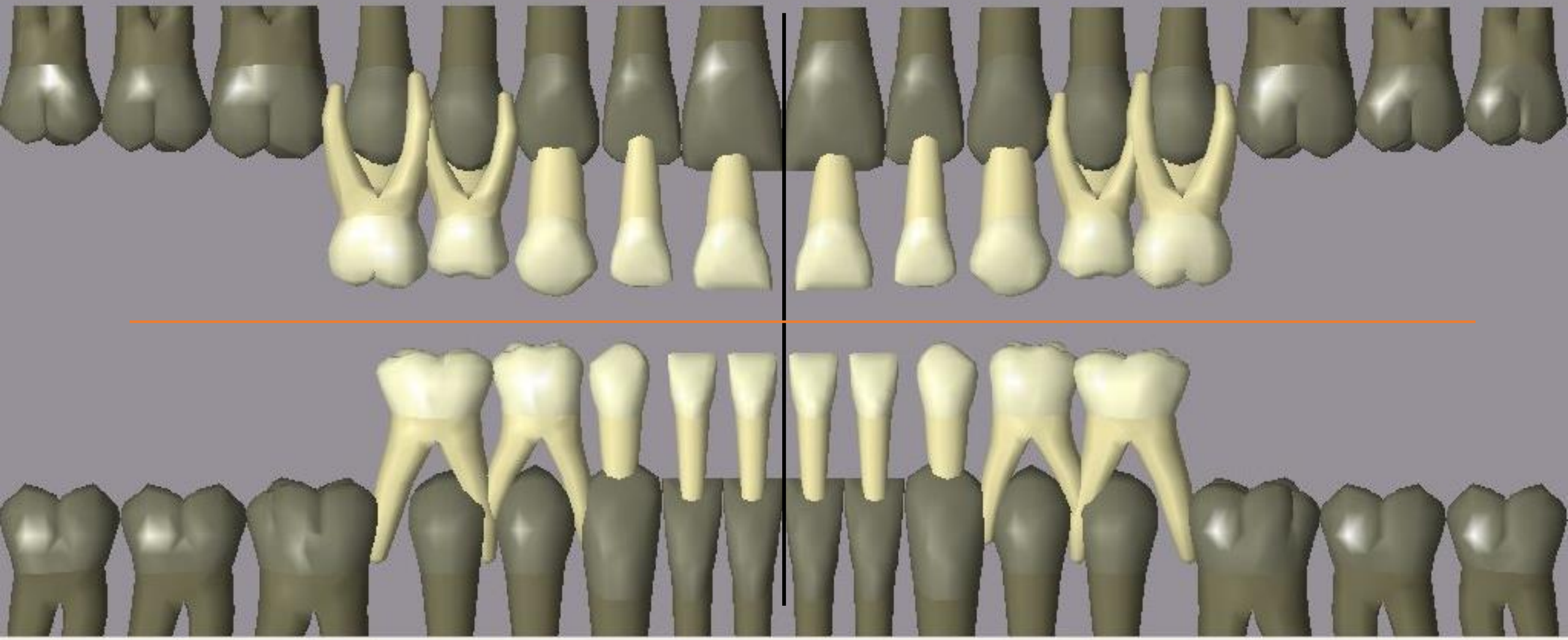
 ADAM.

دوره دندانی مخلوط

- زمان

- اهمیت این دوره از نظر دندانی و شکل گیری عادات دهانی

- دندان ۶ سالگی



سلامت دهان و دندان کودکان

• هنوز برخی افراد تصور می کنند دندان های شیری اهمیت **ندارند**، چرا که به زودی جای خود را به دندان های دائمی خواهند داد در صورتی که **دندان های شیری** در زمانی که در دهان هستند **وظایف اصلی زیر** را به عهده دارند:

۱. **حفظ فضای لازم برای رویش دندان های دائمی:**

- دندان های شیری به عنوان **راهنمای رویش صحیح دندانهای دائمی** محسوب میشوند.
- اگر دندان های شیری **زودتر از دست بروند** سبب **جابجایی و نامرتب شدن دندانهای دائمی** به دلیل **کمبود فضا** خواهند شد که درمان آن هزینه گزافی به خانواده ها تحمیل خواهد کرد.
- در صورتی که دندان های شیری **بیش از زمان لازم در دهان باقی** بمانند، باعث بروز **مشکلات رویشی دندانهای دائمی** می گردند.

سلامت دهان و دندان کودکان

۲. کمک به رشد و تکامل صورت: در صورتی که دندان های شیری **زود کشیده شوند** رشد فکی به درستی انجام نخواهد شد.

۳. اهمیت در جویدن و هضم غذا: کودک در حال رشد به تغذیه مناسب نیاز دارد و **تغذیه مناسب با دندان های پوسیده دچار اشکال شده و سلامت کودک را تحت تاثیر قرار می دهد.**

۴. اهمیت در تکلم و بیان صحیح حروف: این امر باعث می شود کودک از لحاظ رفتاری **راحت تر با دیگر کودکان ارتباط برقرار می کند.**

سلامت دهان و دندان کودکان

• دندان ۶ سالگی:

- اولین دندان آسیای بزرگ دائمی می باشد که به دندان ۶ سالگی معروف است و زمان رویش آن هم در ۶ سالگی است.
- این دندان الگوی رویش سایر دندان های دائمی است و اگر در جای صحیح خود در زمان مناسب رویش پیدا کند، تقریباً میتوان انتظار داشت که سایر دندانهای دائمی هم صحیح و مرتب رویش یابند.
- محل رویش دندان ۶ سالگی، پشت آخرین دندان شیری یعنی دندان آسیای دوم شیری است.
- این دندان اولین دندان دائمی است که جانشین دندان شیری نمی شود و بدون افتادن دندان شیری، رویش می یابد. لذا والدین تصور می کنند که این دندان شیری است و با این باور غلط که اگر دندان شیری بیافتد، دندان دیگری بدون هیچ مشکلی به جای آن می روید تلاشی برای تمیز نگاه داشتن آن نمی شود و این در حالی است که دندان ۶ با توجه به اهمیت بسیاری که دارد، باید تا پایان عمر در دهان باقی بماند اما زودتر پوسیده شده و از بین می رود و برای کودک مشکلات متعدد دهان و دندانی را در آینده ایجاد می نماید.

سلامت دهان و دندان کودکان

- بهتر است زمانی که کودک پس از صرف شام در شرایطی که آمادگی لازم را دارد، مسواک بزند، نه در ساعات پایانی شب که خسته و خواب آلوده است.
- توصیه می شود والدین خود نیز به همراه کودک دندانهای خود را به شکل صحیح مسواک بزنند تا الگوی مناسبی برای رفتار صحیح بهداشتی در فرزند خود گردند.
- نظارت والدین بر نحوه درست مسواک کردن کودک اهمیت زیادی دارد.
- تمیز کردن دندان های کودک باید از همان ابتدای رویش اولین دندان با مسواک انگشتی یا با پارچه و یا گاز تمیز و مرطوب انجام شود.
- تمیز نگه داشتن لثه توسط پارچه یا گاز تمیز و مرطوب و دادن دندانک نرم، تمیز و سرد برای گاز گرفتن به کودک، بهترین کار برای کمک به رویش دندان ها می باشد.

سلامت دهان و دندان کودکان

- در صورت دسترسی به **مسواک انگشتی** می توان از آن برای **ماساژ لثه** (روی ناحیه ای که دندان در حال رویش یافتن است) با **حرکات ملایم چرخشی** استفاده نمود که از درد و ناراحتی کودک کم می کند.
- لازم به ذکر است که استفاده از **مسواک انگشتی سرد** (۳۰ دقیقه درون فریزر قرار داده شده) روی لثه در محل رویش دندان، **درد و ناراحتی را موقتاً برطرف** می نماید.
- **سندرم شیشه شیر** که با **پوسیدگی وسیع** دندان های جلویی فک بالا و اولین آسیاهای شیری نمایان میگردد و ظرف مدت کوتاهی پس از رویش آنها، ایجاد می شود.
- از **علل اصلی** این نوع **پوسیدگی های زود هنگام**، تغذیه کودک با **شیشه شیر** و یا **شیشه محتوی آب قند هنگام خواب** می باشد.

سلامت دهان و دندان کودکان

نحوه تمیز کردن لثه و دندان های کودک زیر ۱ سال

- تمیز کردن لثه حتی قبل از رویش دندان ها توصیه شده است. نحوه تمیز کردن دهان و دندان کودک به این صورت است:
- راحت ترین راه جهت تمیز کردن دندان ها این است که کودک را درحالیکه سرش بر روی بازوی شما تکیه دارد در آغوش خود بخوابانید.
- برای باز کردن دهان کودک بهتر است انگشت سبابه خود را به گونه او به آهستگی فشار دهید تا فک پایین باز شود.
- یک تکه گاز تمیز را دور انگشت سبابه پیچیده، لثه و دندان های بالا و پایین را به آهستگی تمیز نمایید.

سلامت دهان و دندان کودکان

نحوه تمیز کردن لثه و دندان های کودک زیر ۱ سال



- در صورت دسترسی به مسواک انگشتی، آن را روی انگشت اشاره قرار دهید و به آرامی و با حرکات ملایم، دهان و دندان های کودک را تمیز کنید. استفاده از خمیر دندان لازم نیست و توصیه نمی شود.



- این کار را دو بار در روز بعد از اولین و آخرین وعده غذایی انجام دهید که روی هم رفته یک تا دو دقیقه بیشتر طول نمیکشد.

سلامت دهان و دندان کودکان

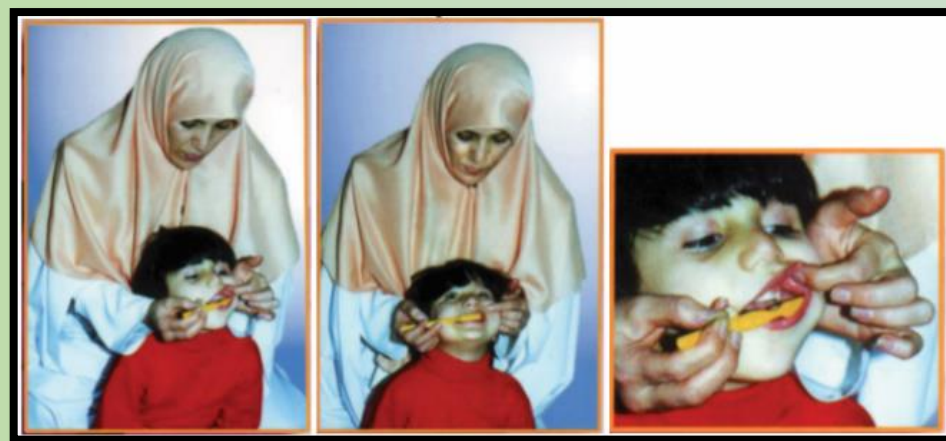
نحوه مسواک زدن برای کودکان ۱ تا ۳ سال

- بهترین روش مسواک زدن برای کودکان این گروه سنی، روش افقی است.
- بهتر است قبل از شروع مسواک زدن کمی خمیردندان (به اندازه یک دانه برنج برای کودک یکساله و کمتر از یک نخود برای کودک بزرگتر) در داخل موهای مسواک فرو برده شود.
- در این روش، مسواک به طور افقی بر روی سطح داخلی، خارجی و جونده دندان ها گذارده شده و با حرکت مالشی، به جلو و عقب حرکت داده می شود.
- اگر کودک هنوز قادر به بیرون ریختن اضافه خمیردندان نیست، استفاده از خمیردندان به سن بالاتر موقوف گردد و یا از خمیردندان فاقد فلوراید استفاده شود.
- از سن دو و نیم سالگی، تقریباً با رویش همه دندان های کودک، مسواک کردن دندان ها توسط پدر و مادر انجام می شود (و حدوداً تا ۵ سالگی با نظارت و همکاری والدین صورت می گیرد).

سلامت دهان و دندان کودکان

نحوه مسواک زدن برای کودکان ۳ تا ۵ سال

- رعایت بهداشت دهان و دندان کودکان ۳ تا ۵ ساله همچنان به عهده والدین است. این سنین معمولاً زمان شروع استفاده از نخ دندان نیز می باشد.
- توجه داشته باشید در دوره دندان های شیری، نخ دندان تنها برای دندان های عقب توصیه می شود.
- برای مسواک زدن یک کودک ۳ تا ۵ سال، یکی از والدین پشت سر کودک در حالی قرار میگیرد که هر دو به یک جهت نگاه می کنند.
- کودک در این حالت سر خود را به سمت عقب می برد و به بازوی چپ پدر و یا مادر (والدین راست دست) تکیه می کند.



سلامت دهان و دندان کودکان

نحوه مسواک زدن برای کودکان ۳ تا ۵ سال

- سپس گونه کودک با همان دست کنار زده شده و از دست دیگر برای مسواک زدن دندان ها استفاده می شود.
- مسواک با ملایمت و به آرامی روی سطوح داخلی، خارجی و جونده دندان ها به طور افقی به حرکت درآید.
- در این دوره سنی به شرط قورت ندادن خمیردندان می توان از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده نمود.
- باید با آموزش و تشویق مداوم کودک را برای مسواک زدن راضی نمود.
- برای آموزش کودکان بهتر است والدین در حضور فرزندانشان دندان های خود را مسواک بزنند. جهت اطمینان از آموزش صحیح کودک، می توان در پایان از کودک خواست تا در حضور والدین مسواک بزند.



سلامت دهان و دندان کودکان

پوسیدگی دندان

- **پلاک میکروبی** یک لایه بی رنگ، چسبنده و حاوی باکتری و مواد قندی است که به صورت مرتب روی دندان ها تشکیل میشود.
- میکروب های موجود در **پلاک میکروبی** باقیمانده های مواد غذایی را مصرف کرده و **تولید اسید** می کنند. این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و **پوسیدگی** ایجاد می کند
- **پلاک میکروبی اصلی ترین دلیل ایجاد پوسیدگی دندان و بیماری لثه** است. اگر پلاک میکروبی مدت طولانی روی دندان باقی بماند و توسط مسواک و نخ دندان از سطح دندان ها تمیز نگردد به لایه ای سخت به رنگ زرد یا قهوه ای تبدیل شده که **جرم دندان** نامیده می شود.
- در صورت **تشکیل جرم**، باید دندان ها **جرم گیری** شوند. بر خلاف تصور برخی افراد جرمگیری باعث صدمه و لقی دندان ها نخواهد شد.

چگونگی ایجاد پوسیدگی دندان



روند تشکیل پوسیدگی دندان



مواد قندی



میکروب ها



اسید



دندان سالم



دندان پوسیده

میکروب های ایجاد کننده پوسیدگی دندان



تغذیه: مواد قندی

- مقدار مصرف خوراکی
- **تکرر مصرف خوراکی**
- قوام و شکل خوراکی: نرم، چسبنده
- زمان مصرف: بین یا در وعده غذایی اصلی
- ترتیب مصرف مواد قندی با سایر غذاها
- مخلوط مواد قندی و نشاسته ای

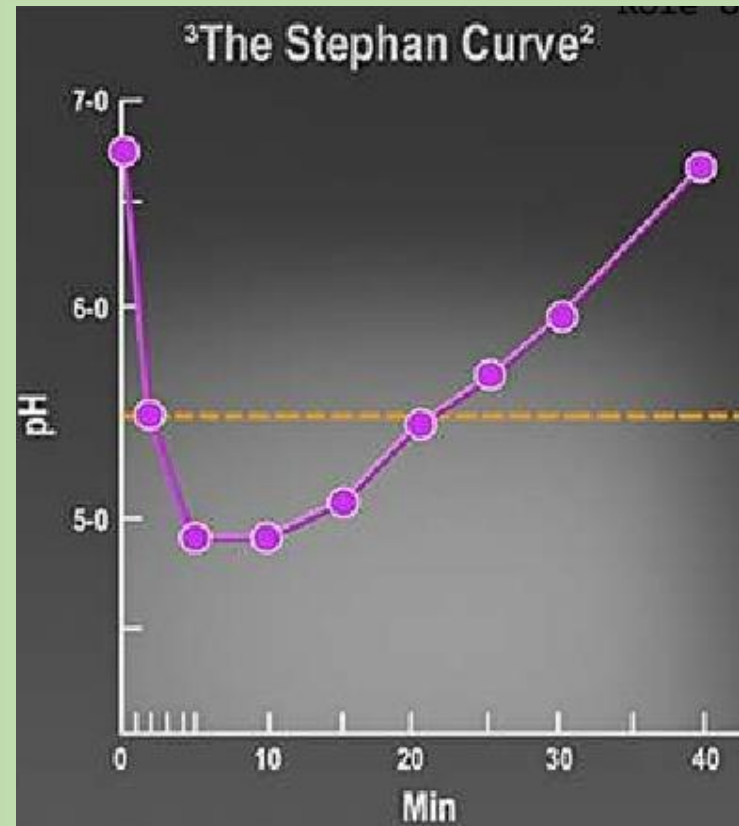
دندان



جنس و مقاومت دندان:

وقتی ساختمان دندان ضعیف باشد، دندان زودتر پوسیده می شود.

زمان: زمانی که مواد قندی و میکرب ها اسید تولید می کنند



نمودار کاهش PH دهان (اسیدی شدن)

پس از مصرف مواد قندی

مصرف مواد قندی

★ مصرف مجدد مواد قندی



بزاق اسیدی

۲۰ دقیقه

PH فنتی



۲۰ دقیقه



۲۰ دقیقه



۲۰ دقیقه



تداوم حالت اسیدی در محیط دهان

سلامت دهان و دندان کودکان

راه های پیشگیری از پوسیدگی

- مسواک زدن دندان ها توسط مسواک مناسب با استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید و با روش صحیح در مدت زمان ۲ دقیقه و در دو زمان صبح (قبل یا بعد از صبحانه) و شب (قبل از خوابیدن) مهمترین عمل جهت حذف پلاک میکروبی است.
- استفاده از نخ دندان برای تمیز کردن سطوح بین دندان ها
- استفاده از دهان شویه (آب نمک رقیق: نصف قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب جوشیده سرد) جهت ضد عفونی کردن محیط دهان
- رژیم غذایی مناسب
- استفاده از فلوراید موضعی
- پوشاندن شیارهای سطح دندان (فیشورسیلنت) جهت پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در سطوح جونده
- مراجعه منظم به دندانپزشک برای معاینه و بررسی وضعیت سلامت دهان و دندان

سلامت دهان و دندان کودکان

نحوه صحیح مسواک زدن (برای دانش آموزان و بزرگسالان)



- ابتدا دهان را با آب بشویید. سپس به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و خمیر دندان را به داخل موهای مسواک ببرید.



۳- برای تمیز کردن سطوح
چونده، موهای مسواک را
در تماس با سطوح چونده
قرار داده و کمی فشار
دهید تا موهای مسواک به
خوبی به داخل شیارهای
سطح چونده وارد شود.
سپس چند بار مسواک را
به جلو و عقب بکشید تا
به خوبی تمیز شود.



۲- برای تمیز کردن سطوح داخلی دندان
های جلو در فک بالا و پایین، مسواک را
باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی
دندان ها قرار داد و با حرکات بالا و پایین
این سطوح را تمیز کرد.



۱- برای تمیز کردن سطوح داخلی و خارجی دندانهای فک بالا و
پایین، باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور
طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قرار
دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات
سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابجایی مسواک) در
محل باید صورت بگیرد و سپس با حرکت میج دست، موهای
مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح چونده
چرخانده شود.

سلامت دهان و دندان کودکان

نحوه صحیح استفاده از نخ دندان (برای دانش آموزان و بزرگسالان)



۵- نخ را به کناره یکی از دندان ها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پا بین حرکت دهید. مواظب باشید فشاری به لثه توسط نخ وارد نشود.



۴- نخ را با حرکت شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندان ها وارد کنید مراقب باشد فشار نخ، لثه را زخمی نکند.



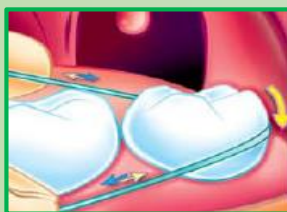
۳- طول نخی که بین انگشتان دست آزاد باقی میماند، کافی است ۲ تا ۵/۲ سانتیمتر طول داشته باشد.



۲- سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود.



۱- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده اید در هر دو دست به دور انگشت وسط پیچید.



۶- قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان پشتی بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن نخ را از لای دندان ها خارج کنید.
۷- آن قسمت از نخ را که برای این دندان ها استفاده کرده اید، جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندان ها تکرار کنید.
۸- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان های دیگر نخ بکشید.

سلامت دهان و دندان کودکان

رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت دهان و دندان

- از عوامل مهم ایجاد کننده پوسیدگی ، مواد قندی می باشند.
- قندهای موجود در میوه ها و سبزیجات و غذاهای حاوی نشاسته پخته مثل برنج و سیب زمینی دارای خاصیت پوسیدگی زایی پایین می باشند.
- قندهای موجود در مواد غذایی مثل عسل، آب میوه، شکر، شیرینی ها ، نوشابه ها و بیسکویت ها بسیار پوسیدگی زا می باشند.
- قندهای موجود در فرآورده های لبنی (شیر و مشتقات آن) غیر پوسیدگی زا هستند.
- مایعات در مقایسه با غذاهای جامد مانند بیسکویت و کیک ها به سرعت از محیط دهان پاک می شوند، لذا خاصیت پوسیدگی زایی کمتری دارند.

سلامت دهان و دندان کودکان

رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت دهان و دندان



سلامت دهان و دندان کودکان

رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت دهان و دندان

- مواد قندی مثل آبنبات، خوشبو کننده های نعنائی دهان که به آهستگی در دهان حل می شوند دارای خاصیت پوسیدگی زایی بیشتری می باشند.
- تنقلات شیرینی که قدرت چسبندگی بیشتری بر سطح دندان ها دارند (مثل چیپس، گز، سوهان، شکلات) مدت زمان طولانی تری در تماس با دندان می باشند، بنابراین میزان پوسیدگی زایی آنها بیشتر خواهد بود.
- با هر بار مصرف مواد قندی، محیط پلاک میکروبی دندان اسیدی شده و منجر به پوسیدگی می شود. بنابراین هرچه دفعات مصرف این مواد کمتر باشد احتمال ابتلا به پوسیدگی پایین تر می آید.
- از تکرار استفاده از خوردنی ها و تنقلات شیرین در فواصل وعده های اصلی غذایی باید خودداری شود.

سلامت دهان و دندان کودکان

رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت دهان و دندان

- مصرف غذاها با هم می توانند اثرات پوسیدگی زایی را کاهش یا افزایش دهند.
- استفاده از نوشابه ها و غذاهای حاوی مواد قندی همراه با سایر مواد غذایی دیگر فرصت مناسب برای تولید اسید و ایجاد پوسیدگی را فراهم می کنند.
- استفاده از غذاهای حاوی کلسیم (مثل ماست و پنیر) یا فلوراید (مثل اسفناج پخته شده، پنیر و ذرت کنسرو شده) و نیز غذای سفت و حاوی فیبر (مثل میوه و سبزیجات خام و مرکبات) همزمان با سایر مواد غذایی تاثیر مثبتی را در کاهش پوسیدگی زایی دارد.
- آیا می توان مواد قندی را کاملاً از غذاهای روزانه خارج کنیم؟ پاسخ منفی است. مواد قندی و نشاسته دار را از رژیم غذایی نمی توان حذف نمود ولی با رعایت توصیه های تغذیه ای مناسب از اثرات پوسیدگی زایی آنها می توان کاست.

سلامت دهان و دندان کودکان

رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت دهان و دندان

- بهتر است به عنوان میان وعده به جای شیرینی از میوه های تازه و سبزیجات، ماست ساده و مغزها (بادام، گردو و ...) استفاده شود.
- در صورت مصرف مواد قندی و عدم دسترسی به مسواک، حداقل چند مرتبه دهان با آب شستشو داده شود.
- در صورت استفاده از شربت های دارویی و تقویتی شیرین بعد از هر بار مصرف جهت پاک شدن از سطح دندان ها به کودک میزان کافی آب داده شود.
- استفاده از پنیر در پایان وعده غذایی باعث کاهش میزان اسید در دهان می گردد.
- بهتر است کودک پس از وعده غذایی شام و قبل از خوابیدن از میان وعده های حاوی کربوهیدرات استفاده نکند.
- در صورت تمایل به مصرف آدامس، استفاده از آدامس های بدون قند توصیه می گردد.

سلامت دهان و دندان کودکان

فلوراید و افزایش مقاومت دندان در برابر پوسیدگی

- فلوراید یک ماده طبیعی است که باعث افزایش مقاومت دندان ها در برابر پوسیدگی می شود.
- فلوراید معمولاً از راه آب آشامیدنی و غذاهای دریایی (مثل ماهی و میگو)، چای، بعضی میوه ها و ... به بدن انسان میرسد.
- فلوراید باعث کاهش بروز پوسیدگی در دندان های شیری و دائمی می شود.
- مصرف فلوراید سبب ورود آن به عاج و مینای دندانهای رویش نیافته می شود و باعث استحکام دندان و افزایش مقاومت آن در برابر پوسیدگی می گردد.
- استفاده موضعی فلوراید (دهانشویه، خمیر دندان، ژل، وارنیش و...) باعث ورود آن به ساختمان دندان شده و در محکم شدن ساختمان دندان موثر است.
- ماده وارنیش فلوراید به طور گسترده در جهان به عنوان یک ماده مؤثر جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان استفاده شده است.

سلامت دهان و دندان کودکان

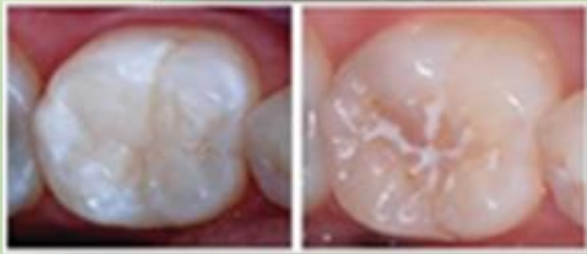
فلوراید و مقاوم کردن دندان ها در برابر پوسیدگی

- در کودکان (به ویژه گروه سنی زیر ۶ سال) استفاده از وارنیش فلوراید دو بار در سال روش ایمن، بی خطر، بدون درد و مؤثر در کاهش پوسیدگی است.
- تفاهم نامه همکاری مشترک بین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و وزارت آموزش و پرورش برای اجرای برنامه کشوری ارتقای سلامت دهان و دندان دانش آموزان در تاریخ ۱۶/۰۵/۱۴۰۲ منعقد گردید و بر اساس آن در نظر است تا در یک دوره ۵ ساله، با طراحی و اجرای مداخلات مناسب در جهت ارتقای سطح سلامت دهان و دندان این گروه سنی که آینده سازان کشورمان هستند، گامی مؤثر برداشته شود.
- این برنامه شامل آموزش سلامت دهان و دندان، معاینه دهان و دندان، تعیین نیازهای درمانی، ارائه خدمت وارنیش فلوراید تراپی، ارجاع و ارائه خدمات پیشگیری و درمانی دندانپزشکی می باشد.
- با توجه به این که فلوراید تراپی در کاهش پوسیدگی دندان بسیار مؤثر است، در مدرسه پس از آموزش، معاینه و تکمیل پرونده سلامت دهان و دندان، با ارائه خدمت وارنیش فلوراید به دانش آموزان به افزایش مقاومت دندانها در مقابل پوسیدگی دندان کمک می شود.

سلامت دهان و دندان کودکان

شیارپوش (فیشورسیلنت)

• شیارها و فرورفتگی های عمیق سطح جونده دندان ها جزء مناطق **مستعد شروع پوسیدگی** های دندانی شناخته شده اند و با موهای مسواک به راحتی قابل تمیز کردن نیستند.



• جهت جلوگیری از تجمع مواد غذایی در شیارها و فرورفتگی های عمیق سطح جونده دندان و متعاقب آن جلوگیری از پوسیدگی، دندانپزشک با شیار پوش (فیشور سیلنت) این شیارها را پر کرده و مسدود می کند که باعث میشود مواد غذایی دیگر به آن نواحی دسترسی نداشته باشند.

سلامت دهان و دندان کودکان

تروما (ویژه آموزش به مراقبین سلامت مدارس)

- در دوران دبستان **صدمات وارده به سر و صورت در کودکان** زیاد اتفاق می افتد.
- عواملی نظیر **زمین خوردن، ورزش، ضربه هنگام آب خوردن از شیر آب، دعواهای کودکانه** و... سبب وارد شدن آسیب به سر و صورت می گردد.
- **ضربه به دندان ها**، حین بازی کودکان شایع بوده و می تواند آسیب هایی با شدت های متفاوت (**از یک ترک ساده مینایی تا شکستگی استخوان فک**) ایجاد نماید.
- **توجه به نکات زیر:**

۱. در هنگام مواجه شدن با چنین آسیب دیدگیهای دندانی ضمن **حفظ خونسردی، شرح حادثه (کی ، کجا و چگونه)** را جویا شده ، به سرعت **با والدین کودک تماس گرفته** و کودک به صورت اورژانسی به **دندانپزشک ارجاع** شود.

سلامت دهان و دندان کودکان

تروما (ویژه آموزش به مراقبین سلامت مدارس)

- در آسیب های وارده به **دندانهای شیری** که بیشتر به صورت **لق شدگی دندان** مشاهده می گردد در صورتی که جراحی در اطراف دندان باشد ، ابتدا محل را با **آب شستشو** داده و سپس برای **توقف خونریزی گاز تمیزی** به مدت **۵ دقیقه** روی ناحیه آسیب دیده با **فشار نگه** داشته شود. سپس جهت بررسی های بیشتر **به دندانپزشک ارجاع** گردد.
- در آسیب هایی که به دندان های دائمی وارد می شود در صورتی که فقط **قسمتی از تاج دندان شکسته شده** باشد کودک **به همراه تکه دندان شکسته** به **دندانپزشک ارجاع** داده شود. دندانپزشک معمولاً با استفاده از مواد ترمیمی هم رنگ، دندان را بازسازی می کند.
- نکته: **تکه دندان شکسته باید در محیط مرطوب نگه داشته شود.**

سلامت دهان و دندان کودکان

تروما (ویژه آموزش به مراقبین سلامت مدارس)

راهنمای اقدام پیش از ارجاع در صورت بیرون افتادن دندان از دهان

الف - دندان دائمی:

- دندان بیرون افتاده را پیدا کرده و از سمت تاج آن را نگهدارید.
- دندان را زیر فشار ملایم آب سرد یا آب جوشیده سرد شده بگیرید. در این حالت نباید دندان و به خصوص ریشه آن با پارچه یا دست پاک شود.
- در صورتی که مراقب سلامت مدرسه و یا والدین آموزش‌های لازم را دیده باشند، بایستی سریعاً دندان را به درستی (سطح بیرونی دندان به سمت خودشان و سطح داخلی دندان به سمت داخل دهان بیمار) در حفره دندانی مربوطه قرار دهند.
- یک تکه گاز یا پارچه نم دار را روی دندان قرار داده و از بیمار خواسته شود که با فشار دست یا با فشار دندان های خود آن را نگه داشته و سپس بیمار ارجاع فوری به دندانپزشک شود.

سلامت دهان و دندان کودکان

تروما (ویژه آموزش به مراقبین سلامت مدارس)

راهنمای اقدام پیش از ارجاع در صورت بیرون افتادن دندان از دهان

الف - دندان دائمی:

○ **نکته ۱-** در صورتی که مراقب سلامت مدرسه و والدین آموزش های لازم را ندیده باشند یا مهارت لازم را نداشته باشند، پس از انجام اقدامات بند اول و دوم، ابتدا دندان را در یک محیط مرطوب مثل سرم شستشو، شیر، آب جوشیده سرد شده قرار داده و بلافاصله در حداقل زمان ممکن بیمار ارجاع فوری به دندانپزشک شود.

○ **نکته ۲-** اگر ضربه باعث شکستگی تاج دندان شده است، در صورت امکان تکه جدا شده دندان نیز نزد دندانپزشک برده شود.

سلامت دهان و دندان کودکان

تروما (ویژه آموزش به مراقبین سلامت مدارس)

راهنمای اقدام پیش از ارجاع در صورت بیرون افتادن دندان از دهان

ب - دندان شیری:

○ به دلیل آسیبی که ممکن است به دندان دائمی زیرین برسد، **نباید** تلاشی در جهت گذاشتن دندان شیری در محل حفره دندانی مربوطه اش نمود. ولی باید بیمار **ارجاع فوری** به دندانپزشک شود.

• **نکته:** در صورت بیرون افتادن دندان از دهان، اگر بیمار **قبلا** به طور کامل واکسینه

نشده باشد و **زخم آلوده** باشد، بایستی **یک نوبت واکسن کزاز** به بیمار تزریق شود.