

فهرست

« پیشگفتار.....	۶
« درباره نویسنده.....	۷
« درباره مترجم.....	۸
« معرفی.....	۹
« فصل ۱: بارداری و تولد.....	۱۱
« فصل ۲: سال اول تولد.....	۱۷
« فصل ۳: اولین ویزیت دندانپزشکی در اولین سال تولد.....	۲۹
« فصل ۴: کودک نوپا (۲ تا ۴ سالگی).....	۴۱
« فصل ۵: سال‌های کودکی (۵ تا ۹ سالگی).....	۵۹
« فصل ۶: سال‌های پیش نوجوانی و نوجوانی (۱۲ تا ۱۸ سالگی).....	۶۹
« فصل ۷: کودکان با نیازهای ویژه.....	۷۷
« فصل ۸: چگونه حداکثر حمایت از کودک را در مطب دندانپزشکی داشته باشیم.....	۷۹
« فصل ۹: حتی ابر قهرمانها نیز نقائص دارند.....	۸۱
« فصل ۱۰: چگونه از پس اورژانسهای دندانپزشکی برآییم.....	۸۳
« فصل ۱۱: نگرانی‌ها و پرسشهای متداول دندانپزشکی.....	۸۷
« فصل ۱۲: منابع مفید مطالعه برای امور دندانپزشکی.....	۸۹
« واژه‌یاب.....	۹۶

دهان و دندان سالم و لبخندی زیبا از بزرگترین موهبت‌هایی است که والدین آگاه می‌توانند به فرزندانشان خود هدیه دهند.

نقش دندانها فراتر از جویدن غذا، تکلمی شیوا و ظاهری مناسب ایجاد تاثیرات مثبت ذهنی، افزایش حس اعتماد به نفس، ارتقاء سلامت زندگی اجتماعی، کاهش ریسک بیماریهای مختلف از جمله بیماریهای قلبی، عروقی، سرطانها، زوال عقل و ... می‌باشد.

توجه به این نکته بسیار مهم است که حفظ سلامت دهان و دندان کودکان حتی پیش از تولد و در دوره بارداری مادر شروع می‌شود و این موضوع بیانگر لزوم مراجعه و ویزیت مادران باردار و مراجعات منظم و مکرر بعدی به متخصص درست و در زمان مناسب می‌باشد.

پس در واقع اولین مشاوره دندانپزشکی کودکان حتی پیش از تولد می‌بایست صورت گیرد.

ولی آیا آگاهی و دانش کافی در این زمینه وجود دارد؟

نویسنده و مترجم در این کتاب می‌کوشند تا بر اساس بیش از دو دهه تحقیقات و تجربیات حرفه‌ای خود با افزایش دانش و تغییر در نگرش و رفتار والدین و کودکان موجبات ارتقاء کیفیت سلامت دهان و دندان در سطح فردی و اجتماعی را فراهم آورند.

در این کتاب نه تنها در خصوص سلامت دهان و دندان مباحث بسیار مفید و کاملا کاربردی به زبان ساده ارائه می‌گردد، بلکه توصیه‌های لازم در رابطه با اورژانس‌های دندانپزشکی، انواع آسیب‌های مخاطی و فیزیکی و پاسخ به سوالات و نگرانی‌های متداول در حوزه دهان، دندان، فک و صورت از نوزادی تا بزرگسالی ارائه گردیده و تلاش می‌شود تا با ارائه سبکی سلامت از زندگی و تغییر مناسب در عادات فردی موجبات ارتقاء کیفیت زندگی افراد را فراهم آورد.

معرفی

تا حالا به چه اندازه با کودک خود سر مسواک زدن دندان کشتی گرفته‌اید و نهایتاً انقدر خسته شده‌اید که حوله را روی زمین انداخته و گفته‌اید که اینها صرفاً فقط دندان‌های شیری هستند و اهمیتی ندارند. در واقع، پوسیدگی دندان جزء شایع‌ترین بیماری‌های عفونی مزمن می‌باشد که کودکان را در سراسر دنیا درگیر می‌نماید. متأسفانه کودکان با مشکلات دندانی سه بار بیشتر از سایر کودکان که دهان سالمی دارند دچار درد دندان و غیبت از مدرسه می‌گردند.

پوسیدگی‌های دندانی که به طور شایع تحت عنوان حفره شدن دندان (سوراخ شدن) شناخته می‌شوند در اثر باکتری‌هایی ایجاد می‌شوند که از قندهای غذاها تغذیه می‌نمایند و منجر به تولید اسید می‌گردند که در نهایت باعث تخریب مینا می‌گردد. خوشبختانه پوسیدگی‌های دندانی قابل پیشگیری می‌باشد! این کتاب فراتر از توصیه‌های معمول دندانپزشک می‌باشد که روزی دو بار مسواک بزن، نخ دندان بکش و از مصرف مواد قندی پرهیز کن. این کتاب والدین و مراقبین سلامت را مجهز به اطلاعات لازم و ابزاری می‌نماید که در هر مرحله از تکامل کودک بهترین مراقب سلامت دهان را در اختیار داشته باشند تا بتوانند سلامت جسمی بهتری برای کودک فراهم نمایند. این مراقبت‌ها تعهدی در کل زندگی فرد در کودکان نسبت به دندان‌هایشان ایجاد می‌نماید.

با توجه به اینکه هر کودکی با کودک دیگر متفاوت است، یک روش واحد قابلیت اعمال برای همه را ندارد. اگر به دنبال روشی هستید که برای کودک خود نه تنها یک لبخند سلامت بلکه یک سبک زندگی با عادات بهداشتی سالم را فراهم نمایید، این کتاب می‌تواند به شما کمک نماید. اکثر والدین بیان می‌نمایند که نمی‌دانستند که می‌بایست در نوزادی از سلامت دندان‌های کودک مراقبت نمایند. در واقع ۶۰٪ بچه‌ها در صورتی که در سنین ابتدایی توسط دندانپزشک معاینه نشوند تا ۵ سالگی از پوسیدگی‌های دندانی رنج خواهند برد. بهتر است مراقب باشید تا کودک شما جزئی از این آمار نباشد.

مطالعه و عمل به توصیه‌های این کتاب حتی از نظر اقتصادی نیز برای شما به صرفه خواهد بود چرا که منجر به جلوگیری از نیاز به اعمال پرهزینه دندانپزشکی جهت ترمیم و بازسازی دندان‌های پوسیده و عفونی خواهد شد و همچنین قادر خواهید بود با ایجاد لبخندی سالم اعتماد به نفس کودک را افزایش دهید.

آیا نمی‌خواهید راز پیشگیری از درد و رنج یک بیماری مزمن عفونی را بدانید. هر فصل از این کتاب به شما خواهد گفت در هر مرحله از زندگی کودک چه اقدامی انجام دهید.

زندگی هر زوجی با فهمیدن این موضوع که فرزندى در راه دارند، دچار تحول مى‌گردد. اولین فکر هر مادر بارداری این است که چه کملى استفاده کند تا فرزند سالم‌ترى داشته باشد. هزاران کتاب وجود دارد که به مادران باردار اطلاعاتى در خصوص آنچه در بارداری ممکن است برای آنها رخ دهد ارائه مى‌دهد، اما کتابى که روش‌هاى پیشگیرى در خصوص مشکلات دهانى جنین در حال تکامل را بیان مى‌نماید، وجود ندارد.

به همین دلیل در این فصل به سلامت دهانى حین بارداری مى‌پردازیم. رژیم غذایی، مواد غذایی مورد نیاز برای تکامل دندان‌هاى نوزاد و ویاړهاى آسیب‌رسان مورد بحث قرار خواهد گرفت و همچنین نکاتى در خصوص مسواک زدن و نخ دندان کشیدن جهت جلوگیری از مشکلات دندانى و لثه‌اى و استخوان‌هاى پشتیبان دندان‌هاى مادران باردار و روش‌هاى بی‌خطر درمان دندانپزشکى حین بارداری ارائه خواهد شد.

این موضوع را حتما شنیده‌اید که چشم‌ها دروازه روح و دهان دروازه سلامت بدن مى‌باشد و همین موضوع است که اهمیت مراقبت‌هاى دهانى را صد چندان مى‌کند. مى‌دانستید سلامت دندانى مادران بر سلامت نوزادان قبل و بعد از تولد اثرگذار است! حقیقت شگفت‌آور این است که سایز، شکل و تعداد دندان‌هاى نوزادان حین بارداری تحت‌تأثیر قرار مى‌گیرند. طی هفته‌هاى پنجم تا ششم بارداری، دندان‌هاى نوزاد در فک کوچکش در حال تکامل است. در ماه سوم و چهارم بارداری دندان‌ها شروع به معدنى شدن مى‌کنند. در چارت زیر مى‌توانید ببینید برخطى مشکلات خاص چگونه در مراحل تکامل ایجاد مى‌گردند. برای مثال اختلالاتى مثل شکاف کام و شکاف لب طی سه ماهه دوم ایجاد مى‌گردند. خانمى که مى‌خواهد باردار شود مى‌بایست رژیم غذایی سالم داشته باشد، سیگار نکشد و از مصرف نیتريت پرهیز کند و مواجهه کمتری با اشعه داشته باشد. رژیم غذایی که مواد مغذی کامل داشته باشد دندان‌ها و استخوان‌هاى سالمى را در نوزاد ایجاد خواهد کرد.

«ویتامین‌ها و مواد معدنى که از سلامت دندان‌هاى در حال تکامل حمایت مى‌کنند»

کلسیم علاوه بر کمک به سیستم عصبى، گردش خون و عضلات، دندان‌ها و استخوان‌ها را تقویت مى‌نماید. اگر مادری کلسیم کافى در رژیم غذایی دریافت نکند، کلسیم از استخوان‌ها و نه از دندان‌ها جهت تامین نیازهاى نوزاد برداشته مى‌شود. این برخلاف این موضوع قدیمی است که هر بارداری معادل از دست رفتن یک دندان است. از دست رفتن دندان در بارداری عمدتاً مرتبط به مشکلات لثه و استخوان‌هاى پشتیبان

دندان هاست. پیشنهاد منابع بهداشتی بر مصرف ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم روزانه می باشد. منابع غنی کلسیم در لبنیات، بروکلی، کلم می باشد.

PREGNANCY AND ORAL HEALTH

- Baby teeth begin forming at 6th week of pregnancy
- Baby teeth begin mineralizing and building dentin at 3rd or 4th month of pregnancy
- Permanent (adult) teeth start forming at 20th week of pregnancy through 10 months after birth

DENTAL ABNORMALITIES OF THE BABY TEETH THAT CAN OCCUR DURING PREGNANCY:

- Number of baby teeth
- Size of baby teeth
- Shape of baby teeth
- Cleft lip and/or palate
- Enamel deficiency of baby teeth
- Tetracycline staining of baby teeth

KEY NUTRIENTS FOR PRENATAL DEVELOPMENT

- 1 Calcium:** Calcium strengthens bones and is one of the most important minerals for the development and growth of teeth. 1000 milligrams of calcium is recommended a day which can be found in dairy products, broccoli, kale, fortified juices, and branched cereals. If your calcium intake is too low during your baby's development, your body will take this mineral from your bones.
- 2 Phosphorus:** Phosphorus is an essential mineral for cells in your body to function properly. Found predominantly in bones and teeth, phosphorus accounts for their strength and hardness. Phosphorus can be found in fish, meats, seeds, soy products, and beans.
- 3 Vitamin D:** It is important to have Vitamin D in conjunction with these other nutrients, as it helps the body's ability to absorb them. Only a few foods contain this vitamin naturally, supplements may be advised.
- 4 Vitamin C:** Vitamin C can strengthen gums, providing protection against the early stage of gum disease. It also prevents your teeth from loosening. It can be found in citrus fruits, carrots, sweet potatoes, kale, and apricot.

THE MOMMY DENTIST .COM
Care For Your Kids Teeth From Birth Through Their Teenage Years

« شکل ۱: بارداری و سلامت دهان

فسفر یک ماده مغذی مورد نیاز جهت عملکرد صحیح سلولی می باشد. فسفر با تنظیم کلسیم در سلامت استخوان ها و دندان ها نقش دارد. فسفر همچنین در تامین انرژی سلولی نقش دارد. خوشبختانه فسفر در بسیاری از غذاها از جمله گوشت، مغزها، محصولات سویا و لوبیا وجود دارد.

ویتامین D نیز در تقویت دندان ها و استخوان ها نقش دارد. توصیه منابع بهداشتی بر مصرف روزانه ۶۰۰ واحد بین المللی می باشد. ماهی ها همانند سالمون منبع غنی از ویتامین D هستند.

پروتئین حین بارداری حیاتی بوده و رشد رانقویت می نماید. مصرف روزانه ۷۱ گرم توصیه شده است. گوشت کم چرب، مرغ، ماهی، تخم مرغ، مغزها، نخود، آجیل، محصولات سویا و لوبیا منابع پروتئین می باشند. ضمناً بدانیم که مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه قطعاً در موارد نقائص خاص ویتامین و یا مواد معدنی الزامی است.

«مراقبت های دندان مادران باردار»

کلیه انجمن ها و سازمان های دندانپزشکی و زنان، مادران باردار را تشویق به معاینه توسط دندانپزشک در حین بارداری می نمایند. چرا؟

علت این است که بین بیماری های لثه و عوارض حین بارداری در مطالعات مختلف ارتباط گزارش شده است و این موارد هشداردهنده می باشند - زایمان های پیش از موعد، وزن کم هنگام تولد و پری اکلامپسی (مسمومیت حین بارداری) از جمله این موارد می باشند.

یک واقعیت جالب دیگر این است که نوزادان با باکتری های ایجادکننده پوسیدگی دندان متولد نمی شوند، بلکه انتقال عفونت توسط مادران یا مراقبین از ظروف مشترک، فنجان و یا حتی بوسیدن صورت می گیرد. مهم است که دندان ها و لثه های مادران قبل از تولد نوزاد سلامت باشد.

بهترین زمان جهت اقدامات دندانپزشکی حین سه ماهه دوم است. رادیوگرافی های دندان با استفاده از محافظ های شکم و یقه سربی جهت حمایت از تیروئید ایمن می باشد. استفاده از فیلم های با سرعت بالا نیز مواجهه با اشعه را کاهش می دهد. با این وجود بهتر است حین سه ماهه اول که ارگان ها در حال شکل گیری است مواجهه با اشعه صورت نگیرد. نزدیک به انتهای سه ماهه دوم و ابتدای سه ماهه سوم مادر باردار برای نشستن بر روی صندلی خیلی احساس راحتی نمی کند.

حتما دندانپزشک را در جریان بگذارید که در ماه چندم بارداری هستید، چرا که به تصمیم گیری در انتخاب نوع درمان کمک کننده است. برای مثال در خصوص عفونت های دندان استفاده از تتراسیکلین ها که منجر به تغییر رنگ دائمی دندان های نوزاد می گردد می بایست پرهیز گردد. اگر درمان دندانپزشکی اورژانس نیاز باشد، استفاده از بی حسی موضعی و برخی ضد دردها مجاز می باشد. استفاده از نیتروس اکساید حتی در نزدیکی مادر باردار ممنوع می باشد. استفاده از محصولات سفیدکننده دندان که حاوی پراکسید هیدروژن و یا کاربامید می باشد، به علت بلع یا جذب ناخواسته نمی بایست صورت گیرد. این مواد شیمیایی ممکن است سوزاننده باشند و مشخص نمی باشد که اثر آنها بر دندان های در حال تکامل به چه صورت می باشد. دندانپزشک همچنین به مشکلات ایجاد شده حین بارداری رسیدگی می نماید.

هورمون ها مسئول تغییرات بدن مادر حین بارداری می باشند و اثراتی بر روی لثه ها دارند. در التهاب لثه ناشی از بارداری لثه ها قرمز و دردناک می شوند و نسبت به میزان کمتری از پلاک دندان و واکنش شدیدتری در حضور هورمون ها نشان می دهند. این شرایط بیشتر بین ماه های دوم تا هشتم بارداری رخ می دهد.

یک مشکل دیگر حین سه ماهه دوم بارداری "تومور حاملگی" می باشد. اگر افزایش حجم بافت لثه با رنگ قرمز روشن و نمای توتی شکل و با خونریزی سطحی در لثه مشاهده نمودید حتما به دندانپزشک مراجعه نمایید. تومور بارداری سرطانی و بدخیم نمی باشد و در برخی موارد پس از حاملگی از بین می رود. تنها زمانی که دندانپزشک به شما اجازه می دهد که مسواک نزنید پس از تهوع صبحگاهی است، چرا که

اسیدهای معده بسیار قوی بوده و منجر به حمله به مینا و سایش شده و با مسواک زدن تخریب بیشتری صورت می‌گیرد. در صورت امکان دهان با آب شستشو گردد، دهانشویه فلوراید رقیق شده استفاده گردد و یا یک قاشق جوش شیرین با یک فنجان آب گرم جهت خنثی سازی اسید استفاده گردد. بعد از ۳۰ دقیقه می‌توانید مسواک بزنید.

از ویارهای بارداری ترش مثل مکیدن لیمو، آبنبات ترش یا چیپس‌های ادویه‌دار پرهیز کنید. به جای آنها از مواد غذایی سالم و سبزیجات تازه و لبنیات استفاده کنید.

«عادات سالم برای لبخند سالم»

حتی اگر تا کنون روتین‌های دندانپزشکی خوبی نداشته‌اید، در حال حاضر بیشتر از هر زمان دیگری می‌بایست عادات بد خود را در جهت بهبود وضعیت کودک در انتظار خود تغییر دهید، چرا که مادر شدن انگیزه قوی برای تغییر عادات است. وقتی عادات خود را در جهت مثبت تغییر دهید، دو بار در روز مسواک بزنید، قبل از خواب نخ دندان بکشید، دو بار در سال به دندانپزشکی مراجعه کنید انتقال این عادات مثبت به کودک راحت‌تر خواهد بود. برخی از زنان باردار حین مسواک زدن دچار تهوع می‌گردند که می‌توان با انتخاب خمیر دندان با طعمی دیگر، کاهش حجم خمیر دندان و یا حتی مسواک زدن بدون خمیر دندان و سپس استفاده از دهانشویه فلوراید می‌تواند کمک‌کننده باشد. خمیر دندان‌ها و دهانشویه فلوراید در بارداری بی‌خطر می‌باشد. با این حال با توجه به کمبود اطلاعات در خصوص فلوراید خوراکی بر جنین در حال تکامل استفاده از فلوراید خوراکی در مادر باردار پیشنهاد نمی‌گردد.

مطالعات بیانگر این موضوع است که کودکان مادرانی که لثه‌های خوب ندارند و یا پوسیدگی بیشتری دارند، بیشتر دچار پوسیدگی در کودکی می‌گردند. این موضوع به این دلیل است که مادران وقتی می‌خواهند دمای غذا را چک کنند یا برای سرد کردن غذا فوت کنند یا مثلاً پستانک کودک را که روی زمین افتاده در دهان خود پاک می‌کنند یا وقتی بچه‌ها بزرگتر می‌شوند از فنجان مشترک با والدین استفاده می‌کنند یا با مسواک بزرگترها بازی می‌کنند، بزاق آلوده را به کودکشان انتقال می‌دهند.

در خصوص مصرف آدامس‌های حاوی زایلیتول مطالعات بیانگر این موضوع است که قند زایلیتول می‌تواند تکثیر باکتری‌های منجر به پوسیدگی را مهار کند و سطح اسیدی بزاق را متعادل کند. در دهان با اسیدیته متعادل، مینای دندان تخریب نمی‌گردد. حتی استفاده از آدامس حاوی زایلیتول در مادران باردار منجر به کاهش باکتری‌های پوسیدگی‌زا در کودکان تا ۲ سالگی بوده است.

یکی دیگر از مواردی که می‌بایست در نوزاد بلافاصله پس از تولد بررسی شود وضعیت لب‌ها و زبان کودک است. بعضی نوزادان به علت برخی شرایط خاص در لب و زبان قادر نخواهند بود به میزان کافی شیر بمکند و این شرایط منجر به آزار مادر و نوزاد خواهد بود که به کمک بررسی و درمان توسط دندانپزشک قابل حل شدن می‌باشد (شکل ۲).



« شکل ۲: اختلال در محل اتصال فرنوم لبی