



# راهنمای دندان برای سنین تولد تا ۳ سالگی

## رویش دندان

در دوران ۶ ماهگی، ممکن است شاهد این باشید که کودک شما دندانهای شیره اش در حال رویش است. از اینکه ایا ۲ ماه زودتر یا دیرتر این اتفاق بیافتد نگران نباشید. اولین دندانهایی که خواهید دید دندانهای پایین و جلویی است. بیشتر بچهدار سنین ۲ تا ۳ سالگی تمامی دندانهای شیره ایشان را خواهند داشت



## مراقبتها برای دندانهای شیره ای

در اسرع وقت از دندانهای شیره ای مراقبت کنید. این به کودکان شما در جهت یادگیری عاداتهای سالم را در مورد بهداشت دهان کمک می کند. با سلامت نگهداشتن دندانهای شیره ای، شما دندانهای ثابت و بزرگسالی را هم مراقبت خواهید کرد

حداقل هر روز دوبار بعد از خوردن غذاها دندان های شیره ای را تمیز کنید. بهترین زمان برای اینکار صبحها و شبهاست. بعد از خوردن صبحانه و خوردن شیر، کودکان با خوردن آب می توانند دهان خود را از شیر باقی مانده در دهان شستشو دهند

## عاداتهای سالم

وقتی در مورد بهداشت دهان صحبت می کنیم؛ عاداتهای سالم از همان زمان تولد فرزندتان آغاز می شود. این به این معنی است، بعد از هر وعده غذایی، فرزندانتان می بایستی آب بنوشند تا دهان و دندانهایشان تمیز شوند. حتما بخاطر داشته باشید، هرگز اجازه ندهید که کودک شما همراه باشیسه شیر در دهان به خواب برود

کودکان شما برای معاینه سلامت دهانشان در دوران ۱ سالگی باید به یک دندانزشک مراجعه بکنند. اگر در مورد بهداشت دهان و پیشرفت دندانهای فرزندتان مشکوک یا نگران هستید، حتما در اسرع وقت به پزشک یا دندانپزشک مراجعه کنید