



راهنمای دندان‌ها - سنین ۴ تا ۸ سالگی

رویش دندان

فرزند شما تمامی ۲۰ دندانهای شیره اش را در سنین ۴ تا ۵ سالگی می بایستی داشته باشد. اما فرزند شما، دندانهای اصلی اش را به زودی خواهد داشت! وقتی که فرزند شما به سن ۶ تا ۷ سالگی رسید، شما می بایستی دیدن اولین دندانهای اصلی پیشبینی کنید؛ دندانهای مولار اول و دندانهای لقی را جستجو کنید. دندانهای شیره ای جلویی بالا و پایین فرزندتان می بایستی آماده باشند که بیرون بیایند و جایشان را به دندانهای اصلی می دهند. برای راهنمای عمومی دندانها به وبسایت ما مراجعه فرمایید.
www.lucentdental.org



مراقب دندانها

فرزند شما همچنان می بایستی دندانهایش را دوبار در روز مسواک کند و یکبار در روز نخ دندان بندازد. مقدار پی ساز از خمیردندان می بایستی استفاده شود و همه دندانها می بایستی برای دو دقیقه مسواک شوند. مسواک کردن سطح خارجی زبان همچنین فراموش نشود! در صورت نیاز به دنبال توس فری برای آموزش بیشتر باشید. به محض اینکه دندانهای اصلی آغاز به رویش کردند، دندانهای شیره ای احتیاج به جایگاه دیگر دارند که باقی بمانند. بنابراین توس فری از آنها مراقبت خواهد کرد. اون تنها شما را از خواب بیدار می کند بلکه از شما بابت تمیز کردن دندانها قدردانی می کند.

عاداتهای سالم

تنها کلید داشتن دندانهای قوی و سالم مصرف کم شکر است. غذاهایی مثل: سیب، ماست، و سبزیجات نه تنها عالی برای دندانها بلکه برای بدن بسیار مفید هستند. مصرف نوشیدنی هایی همراه با شکر و نوشابه می بایستی کمتر شود و جایگزین شیر و آب گردد. توصیه می شود که فرزندانتان هر ۶ ماه یکبار برای معاینه بهداشت دهان و دندان ها به دندانپزشک خود مراجعه فرمایند. پس فراموش نکنید که وقت ملاقات با دندانپزشک خود بگیرید.

