بهداشت دندان با درآمدن اولین دندان کودک تان شروع می شود

کانتی یا بخشداری Sacramento

Department of Health Care Services

dentalmanagedcare@dhcs.ca.gov

برای تعیین وقت ملاقات، با دندانپزشک خود تماس بگیرید. اگر نمی دانید دندانپزشک شما کیست یا اگر می خواهید دندانپزشک خود را تغییر دهید لطفاً با طرح دندانپزشکی خود از طریق شماره ذیل تماس بگیرید:

ACCESS DENTAL

1-877-821-3234

LIBERTY DENTAL PLAN®

1-877-550-3875

Health Net®

1-877-550-3868

اگر با طرح دندانپزشکی خود یا برای دسترسی به طرح دندانپزشکی تان مشکل دارید، لطفاً از طریق شماره **1-888-466-2219** با The Department of Managed Health Care تماس بگیرید.

اگر نمی دانید طرح دندانپزشکی شما کدام است یا اگر می خواهید طرح دندانپزشکی خود را تغییر دهید، لطفاً از طریق شماره ذیل با Health Care Options تماس بگیرید: **1-800-840-5034**

Revision Date 01/2015
DC_0003996_FAR_0115

چرا باید به دندانپزشک مراجعه نمایید؟

- هر کودک لایق است تا زندگی سالمی را شروع کند!
- بهداشت دندان بخش مهمی از سلامت کل بدن است!
- مشکلات دندان می توانند در اوایل زندگی - با درآمدن اولین دندان شروع شوند. پیشگیری از بیماری دندان بسیار ساده تر از معالجه آن است!
- 1 کودک از هر 4 کودک در سطح دبستان دچار پوسیدگی دندان است!

نام طرح من: _____

نام دندانپزشک من: _____

شماره تلفن دندانپزشک من: _____

آدرس دندانپزشک من: _____

چگونه می توانید کمک کنید؟

1-0 سالگی

چگونه می توانید کمک کنید؟

اگر هنگام خواب به کودک خود بطری می دهید، فقط در آن آب بریزید – به او شیر، شیر خشک، آبمیوه، یا نوشیدنی شیرین ندهید . قبل از درآمدن اولین دندان کودک تان، لثه های وی را به آرامی با یک دستمال تمیز کنید – بعد از آن می توانید از یک مسواک نرم استفاده نمایید.

2-1 سالگی

چگونه می توانید کمک کنید؟

دندانهای کودک تان را هر صبح و قبل از خواب با یک تکه کوچک دستمال یا خمیر دندان فلوراید مسواک بزنید. به دقت نگاه کنید تا هر گونه علائم زودهنگام پوسیدگی (نقاط گچی مانند سفید رنگ مایل به قهوه ای روی دندان ها در نزدیکی لثه ها) را کشف کنید. هنگام چک آپ های تندرسی کودک، از دندانپزشک خود بخواهید تا یک لاک فلوراید روی دندان های کودک تان قرار دهد. در این سن کودک شما باید از لیوان استفاده نماید نه از بطری. فقط هنگام خوردن غذا به او شیر یا آبمیوه بدهید و در بین وعده های غذا به او آب بدهید.

6-2 سالگی

چگونه می توانید کمک کنید؟

دندان های کودک تان را هر صبح و هنگام خواب با خمیر دندان فلوراید به اندازه یک نخود سبز مسواک بزنید. کودکان زیر سن 7-8 سالگی بدون کمک شما قادر نیستند بخوبی مسواک بزنند، اما بعد از اینکه کار شما تمام شد به آنها اجازه دهید تا تمرین کنند. هر روز غذاها و نوشابه های حاوی شکر را محدود کنید.

12-6 سالگی

چگونه می توانید کمک کنید؟

اجازه دهید که کودکان دندانهای خود را مسواک بزنند، اما همچنان به آنها کمک کنید تا اطمینان کسب کنید که اینکار را درست انجام می دهند. به آنها کمک کنید تا قبل از خوابیدن از نخ دندان استفاده کنند. برای پیشگیری از پوسیدگی دندان ها، با دندانپزشک کودک تان در مورد سیلانت یا شیار پوش سلامت کلی و فلوراید صحبت کنید. هر روز نوشابه ها و غذا های حاوی شکر را محدود کنید.

12 سالگی و بیشتر

چگونه می توانید کمک کنید؟

همواره چک کنید تا اطمینان کسب کنید که کودک تان حد اقل دو بار در روز دندانهای خود را مسواک می زند. نوشابه هایی مانند کولا و نوشابه های ورزشی را محدود کنید، و از نوشابه های انرژی زا کاملاً دوری کنید. برای پیشگیری از پوسیدگی دندان ها در مورد سیلانت یا شیار پوش و همچنین در مورد محافظ های دهانی هنگام ورزش، با دندانپزشک کودک تان صحبت کنید.

در تمامی سنین

چگونه می توانید کمک کنید؟

شما به عنوان والدین می توانید از پوسیدگی دندان ها جلوگیری کنید. هنگام ویزیت های تندرستی کودک، از پزشک خود بخواهید تا روی دندانهای کودک تان لاک فلوراید بزند. مسواک ها را به اشتراک نگذارید. از مطرح کردن سؤالات واهمه نداشته باشید. پزشک و دندانپزشک شما برای کمک به شما در خدمت هستند.

کودک شما چه موقع باید به دندانپزشک مراجعه نماید؟

در سن 1-0 سالگی

چه موقع؟

با درآمدن اولین دندان یا در اولین سال تولد وی، هر کدام زودتر به وقوع پیوندد، باید برای اولین ویزیت دندانپزشکی کودک تان وقت ملاقات تعیین کنید. برای دریافت کمک جهت یافتن دندانپزشکی در طرح تان به پشت این جزوه مراجعه نمایید.

چرا؟

پوسیدگی دندان با درآمدن اولین دندان می تواند شروع شود، لذا حائز اهمیت است تا در اسرع وقت اولین ویزیت دندانپزشکی کودک تان را برنامه ریزی کنید. در اولین ویزیت از دندانپزشک تان در مورد نحوه مسواک زدن دندانهای کودک تان سؤال کنید، و در مورد فلوراید و روش پیشگیری از پوسیدگی دندان با دندانپزشک تان گفتگو کنید.

2 سالگی و بالاتر

چه موقع؟

هر شش تا دوازده ماه، یا مطابق توصیه دندانپزشک کودک تان.

چرا؟

زمانی که کودکان به کودکستان وارد می شوند، 50% آنها دچار مشکل دندانپزشکی هستند. ویزیت های مرتب دندانپزشکی می توانند کمک کنند تا اولین علائم پوسیدگی دندان کشف شوند و از پوسیدگی جدید سایر دندانها جلوگیری به عمل آید.