

آموزشی:

اولین قدم برای سلامت دهان و دندان، پیشگیری از بروز بیماری و درمان آن در مراحل اولیه می‌باشد. هر فردی در طول زندگی خود دو سری دندان دارد: دندانهای شیری و دائمی. دندانهای شیری از سن ۶ ماهگی تا ۳ سالگی در دهان رویش می‌یابند. از سن ۶ تا ۱۲ سالگی به مرور این دندانها می‌افتند و بجای آنها دندانهای دائمی رویش می‌یابند و تا پایان عمر در دهان باقی می‌مانند.

از وظایف مهم و اختصاصی دندانهای شیری موارد زیر را می‌توان نام برد:

- نقش اساسی در جویدن، تغذیه و سلامت عمومی
- حفظ زیبایی، تلفظ صحیح کلمات و کمک به سلامت روحی و روانی کودک
- حفظ فضای لازم جهت رویش دندانهای دائمی و در نهایت جلوگیری از به هم‌ریختگی دندانها و کاهش نیاز به درمانهای ارتودنسی (یکی از دلایل مهم کج بودن دندانهای دائمی، از دست رفتن زود هنگام دندانهای شیری است)
- نهایتاً پوسیدگی دندانهای شیری موجب آسیب به جوانه دندانهای دائمی می‌گردد.

دندان ۶ سالگی

اولین دندان دائمی، نخستین آسیای بزرگ (دندان شماره ۶) است که در سن ۶ سالگی، روی قوس فکی، پشت دندانهای شیری رویش می‌یابد. (قبل از رویش این دندان هیچ دندان شیری نمی‌افتد و به همین دلیل والدین تصور می‌کنند که این دندان شیری است.)

عوامل پوسیدگی را

۱. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان (عدم استفاده از مسواک و نخ دندان) در زمان مناسب منجر به تشکیل لایه میکروبی می‌شود. ۲ الی ۵ دقیقه بعد از استفاده از مواد قندی و غذا، اسیدهای مخرب ناشی از فعالیت میکروبهای موجود در لایه میکروبی تولید شده و به مدت ۲۰ دقیقه الی ۱ ساعت در دهان باقی می‌مانند اسید تولید شده مینای دندان را تخریب و منجر به شروع پوسیدگی می‌شود.
۲. مصرف نامناسب مواد قندی
 - استفاده از مواد قندی چسبنده (مانند شکلاتها، تافی‌ها، آدامس‌ها و...) این مواد به علت خاصیت چسبندگی به دندانها مدت زیادی در دهان می‌مانند.
 - بالا بودن میزان مصرف مواد قندی
 - بالا بودن تعداد دفعات مصرف مواد قندی (بویژه در بین وعده‌های اصلی غذا)

این نکته بسیار حائز اهمیت است و باید بسیار بر آن تاکید کرد که مواد قندی در طول روز در یک وعده مصرف شوند و از تدریجی خوردن آن در طول روز خودداری گردد.

تغذیه صحیح

- استفاده از مواد قندی موردنیاز بدن همراه وعده‌های اصلی غذایی
- مصرف شیر لبنیات و مواد غذایی حاوی فلوراید مانند ماهی و چای
- استفاده از میوه و سبزیجات تازه در بین وعده‌های غذایی مانند هویج و کاهو
- برای پیشگیری از ایجاد پوسیدگی در دندانهای کودکان، در کنار استفاده از مسواک، نخ دندان و تغذیه صحیح، استفاده از فلوراید نیز حائز اهمیت می باشد