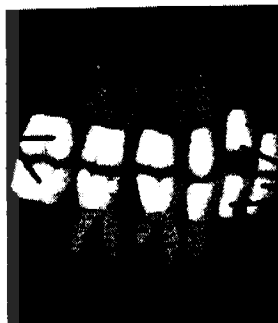


مراقبتهای بهداشتی کودکان خردسال

مترجم: شمیم

A DICTIONARY OF BABY AND
CHILD CARE,
DR. SHANTI GHOSH
SIXTH EDITION, 1988

مترجم: مصطفی خواجه زاده



دندانهای خردسالان

طفل نرم و قرمز می شوند و به دلیل درد ناشی از رشد دندانها گاهی بجماز مکیدن شیر خودداری می کند یا اینکه کج خلق شده، بیش از حد معمول گریه می کند. رشد دندانهای کودکان معمولا "با علائمی چون نرم و قرمز شدن لثهها، ساییدن سر به شانه ها، گاز گرفتن، داد و فریاد نوا" می باشد. بی صبری و تند مزاجی همراه است. همچنین بچه گاهگاهی ممکن است کمی تب داشته باشد، امانه در حد یک کسالت جدی که به اشتباه

می کنند و مادر ناکهان درمی یابد که طفل دندانی در دهان دارد. همچنین برخی از والدین هر بیماری اعم از اسهال، سرماخوردگی، تب یا کاهش وزن را به دوران دندان درآوردن طفل نسبت داده، در خلال این دوران (۶ تا ۲۴ ماهگی) طفل را برای درمان بیماری به نزد پزشک نمی برند زیرا که احساس می کنند درد و رنجهای ناشی از رشد دندانها اجتناب ناپذیر است! واقعیت این است که لثههای

والدین در اکثر موارد هر گونه ناراحتی اطفال خود را ناشی از رشد دندانهای آنها می دانند و از مسوولیت ارجاع طفل به پزشک، با این بهانه که بچه "سردندان" است سر باز می زنند. این مسأله هر چند قابل ملاحظه است، لکن بسیاری از اطفال این دوران را بدون ناراحتی سپری

بهرشد دندانها نسبت داده می - شود.

کودک به دلیل ناراحتی ناشی از دندان در آوردن احتیاج به درآغوش گرفتن بیشتری دارد و ممکن است شبها بیش از اندازه بیدار بماند و بایستی زبانی، خوابیدن در کنار مادر را درخواست نماید. بنابراین والدین در این شرایط برای کاهش درد و ناراحتی کودک بایستی حتی المقدور تسلی و راحتی او را فراهم نمایند.

مادران از ۳ ماهگی بچه در مورد دندان درآوردن او نگران هستند. آنها معمولاً "بزسک یا برسار" را مورد سؤال قرار می - دهند که آیا بچه دندان در می - آورد؟

اولین دندانهای کودک دندانهای پیشین پایینی هستند

که بین ۶ تا ۹ ماهگی بیرون می - آیند. البته ها چندروزی اندکی متورم به نظر می رسند و بعد یک نقطه ظریف سفید ظاهر می - شود که همان دندان است. در خلال این مدت پس از مشورت با پزشک یا یک کلینیک بهداشتی شاید تعدادی آسپرین بچه برای کاهش دردهای ناشی از رشد دندانها تجویز شود. متأسفانه گاهی والدین با انکشان خود دندانهای اطفال را در دهان جست و جو می کنند تا از بیرون آمدن آنها مطمئن شوند و این عادت بسیار نادرستی است، زیرا عفونت و آلودگی را به اطفال منتقل می نماید. لیکن طفل همراه با دو دندان ظریف او دوست - داشتنی و وسیله‌ای برای ابراز عشق

و محبت والدین به کودکان خردسال است.

پس از ۴ - ۳ ماهه دیگر دندانهای پیشین بالایی و بعد دندانهای کناری آرواره‌ها در پایین و بالا خیلی سریع رشد کرده، بیرون می آیند و هشت دندان در دهان کودک آشکار می گردد. البته والدین بایستی بدانند که گاهی این الکوی دندان در آوردن عوض می شود و طفل دندانهای ته دهان را زودتر از دندانهای جلویی بیرون می - آورد.

معمولاً مشاهده شده که بقیه دندانهای کودکان خردسال تا زمانی که ۲۰ دندان شیری داشته باشند برطبق جدول زیر بیرون می آیند:

نوع دندان	تعداد	زمان بیرون آمدن دندانها
دندانهای پیشین وسطی	۴	۶ تا ۸ ماهگی
دندانهای پیشین طرفی	۴	۸ تا ۱۲ ماهگی
دندانهای آسیای جلویی	۴	۱۲ تا ۱۸ ماهگی
دندانهای نیش	۴	۱۶ تا ۲۰ ماهگی
دندانهای آسیای عقبی	۴	۲۰ تا ۳۰ ماهگی

استفاده کرد. این عادت که دهان بایستی بعد از خوردن هر چیزشسته شود، برای مراقبت از دندانها یک عادت پسندیده است و لازم است که مورد تشویق قرار گیرد.

پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان خیلی معمول است و در هر سنی از کودکی تا پیری مشاهده می شود و به همین خاطر لازم است که مورد توجه قرار گیرد. این باور که چون دندانهای موقتی فرومی ریزند، بی لازم نیست مورد توجه قرار گیرند، به هیچ وجه درست نیست، زیرا پوسیدگی دندان ممکن است منجر به درد و آلودگی شود و زمینه عفونت و تخریب دندانهای دائمی را که هنوز بیرون نیامده اند، فراهم سازد. بنابراین مشورت با دندان بزرگ در هر زمانی لازم و ضروری است.

علت گرم خوردگی دندان خیلی روشن نیست، اما به نظر می رسد شیرینی در تشدید آن نقش داشته باشد. میکروبیهای بی ضرری که در دهان هستند به دلیل قند موجود در شیرینی سرعت تکثیر می شوند و بتدریج سطح سخت مینایی دندانها را تخریب می کنند و حفره های می سازند که کم کم

کودک تا ۲/۵ سالگی همه دندان را به طور کامل بیرون می آورد که به آنها دندانهای شیری می گویند. گاهی در بیرون آمدن دندانهای طفل تا خیر وجود دارد و تا یک سالگی حتی اثری از دندان در دهان وی مشاهده نمی شود. این دیرکرد نباید نگرانی والدین را فراهم نماید و بویژه این که نیازی به خوردن ویتامین ها، کلسیم و غیره نیست، زیرا اساس رشد دندانهای شیری طفل در رحم مادر نهاده می شود. بنابراین تغذیه و سلامت مادر در دوران بارداری می تواند در رشد دندانهای طفل مؤثر باشد. اگر مادر در خلال دوران بارداری داروهای خاصی مثل "تتراسیکلین" مصرف کرده باشد، این داروها می تواند در جوانه های دندانهای جنین ذخیره شده، باعث ظاهر شدن لکه های زرد بر روی دندانهای کودکان خردسال شود.

مراقبت از دندان خردسالان

بعد از ۱/۵ تا ۲ سالگی دندانها بایستی با استفاده از مسواک دوبار در روز تمیز شوند. ابتدا مصرف خمیر دندان لازم نیست، ولی بعداً می توان از هر خمیر دندان خوش مزه و مطبوعی

بزرگ می شود. مواد غذایی در این حفره جای گرفته، فرایند آلودگی و تخریب دندان را شدت می بخشد. بنابراین امتناع از خوردن شیرینی زیاد و شستن دهان کودک بعد از خوردن شیرینی توصیه می شود. قند یا کربوهیدرات های موجود در غذاهایی مثل سیب زمینی، برنج، حلیم و غیره همین مسأله را ایجاد می نمایند و از این رو تمیز کردن و شستن دهان و دندانها بعد از صرف غذا خیلی مهم است. میوه های مثل سیب، گلابی یا پرتقال عامل بسیار خوبی در پاکسازی دهان هستند و اتمام غذا با خوردن میوه عادت بسیار پسندیده است.

رابطه اسهال با دندان درآوردن

اعتقاد عمیقی در میان مردم عادی وجود دارد مبنی بر این که دندان درآوردن طفل به اسهال منجر می شود، به همین خاطر مادران برای جلوگیری از اسهال در فرایند دندان درآوردن طفل، مقداری دارو درخواست می کنند. برخی از سازندگان مصنوعات دارویی در تبلیغات خود از جهل عامه به نفع خویش استفاده می کنند و انواع پودر، قطره و شربت دندان را در این خصوص عرضه

داشته‌اند، درحالی که واقعا " دارویی که کمک به دندان درآوردن طفل نماید لازم نیست و چنین دارویی وجود ندارد. آنچه طفل در این شرایط نیاز دارد مقدار بیشتری استراحت و درآغوش گرفته شدن و با استفاده از اسپیرین به مقداری کم در هنگام درد است.

چون طفل هنگام دندان در آوردن خارش بر روی لثه‌های نرم شده خود احساس می کند، دوست دارد چیزهایی مثل لاستیک و اسباب بازی پلاستیکی را بجود و زمانی که بچه در حال رشد است، هرچیزی را به دهان می برد تا آن را کشف و شناسایی نماید. بنابراین انواع اشیای نه دندان نمیز که داخل دهان بچه قرار می گیرند، ممکن است منجر به اسپهال شوید.

مادام که والدین نمی‌توانند یک محیط غاری از آلودگی برای طفل خود تاءمین کنند، بایستی در حد معقول از تمیزی اشیایی که طفل در دهانش می‌گذارد، از جمله انگشتران و ناخنهای او مطمئن شوند. در این شرایط به والدین توصیه می شود که چیزهایی از قبیل قطعات نان برشته، یک هویج یا یک حلقه دندانی نمیز برای جویدن در اختیار طفل خود قرار دهند. اسپهال اگر اتفاق می افتد

ناشی از عفونت و آلودگی است و ربطی به دندان درآوردن طفل ندارد. اسپهال خفیف با ایجاد یک محیط تمیز برطرف خواهد شد، اما اگر شدید باشد بایستی به پزشک اطفال مراجعه شود.

بدشکلی دندانهای کودک

گاهی نقصی آشکار در دندانهای بالایی، پایینی یا آرواره ها وجود دارد. به طور طبیعی دندانهای بالایی اندکی جلوتر از دندانهای پایینی هستند. بعضی مواقع ممکن است این اختلاف بیشتر آشکار باشد به گونه‌ای که لب بالایی طفل برجسته و جانه او پس رفته باشد، یا آرواره بالایی جلو آمده، به طوری که جانه برجسته و لب بالایی عقب رفته باشد. بدشکلی دندانها بدرستی یک اختلاف و تبوع رسدی است و باعث هیچ مشکلی در خوردن، جویدن یا کار گرفتن کودک نمی شود.

اگر دندانها برطبق روال و نظم و ترتیب معمول بیرون نیایند یا خیلی درهم باشد و صف بندی آنها خوب و مناسب نباشد، یا اینکه دندانها نمایل بدخلوآمدن داشته باشند، در هر یک از شرایط بالا مراجعه و مشورت با دندان - پزشک لازم و ضروری است. زیرا این

گونه مشکلات ممکن است موجب گرفتاری کودک در سنین جوانی و بزرگسالی شود. البته یک دندان - پزشک ماهر و حاذق می تواند با بازسازی این دندانهای معیوب سلامت جسمی و روانی کودکان را درآینده تاءمین نماید.

دندانهای دائمی

کودکان حدود ۷ - ۶ سالگی اولین دندانهای پیشینی را که بیرون آورده بودند از دست داده، تدریجا "صاحب دندانهای دائمی می شوند. در این سن لثه شدن دندانهای کودک آغاز شده و بدون درد و ناراحتی، دندانهای پس از دیگری می افتند و دندانهای دائمی با استحکام بیشتری در همانجا رشد می کنند. در هندوستان در بیشتر خانواده‌ها مراسمی برای پنهان کردن دندان انجام می شود. دندان بچه را در زیر بالش او قرار می دهند تا در صبح روز بعد بد یک رویه تبدیل شود! همه این برنامه‌ها جنبه شوخی و سرگرمی دارد تا کودک به خاطر از دست دادن دندان و فضای ایجاد شده در دهانش دچار آشفتگی نشود و با رضایت کامل این گونه تعبیرات رشدی را بپذیرد باشد.