



# دندان شیری

## گفت و گو با دکتر سارا مجال دندان پزشک کودک و نوجوان

مریم سعیدخواه

### اشاره

تمام دهنم را مشغول کرده بود. با خودم فکر می‌کردم کاش زودتر برای تو مریم دندان پسرمان اقدام کرده بودم که با یک ضربه نه چندان محکم، دندانش نمی‌شکست. با صدای دخترم به خودم آمدم: «اما مان خیلی مانده؟ پس کی می‌رسیم؟ دندان پزشکی چه شکلیه؟ یعنی چه رنگیه؟ اصلاً چی داره؟ و...» حالا دیگر رسیده بودیم. دهنم را روی زنگ گذاشتم و رو به دخترم گفتم: «حالاتا سه بشمار، بعد خونت همه چیز را از نو یک ببین.» «عکسش العمل کو باعث شد تا باب گفتوگو را با خانم دکتر سارا مجال دندان پزشک کودک و نوجوان باز کرده، اطلاعاتی را در این باره کسب کنم که در پی می‌آید.

آخرین دندان شیری یعنی دندان آسیای دوم شیری است. این دندان مسئول ارتباط بین دندان هفت و آنکوی رویش سایر دندان‌های دائمی است و رویش صحیح و مرتب بقیه‌ی دندان‌های وجود دندان آسیاگی بستگی دارد. این دندان نقش اساسی در فرایند جویدن و کمک به هضم غذا دارد. دندان‌های شش سالگی بسیار مستعد پوسیدگی است؛ زیرا در این سنی، استفاده از شیرینی و شکرکات بین کودکان رواج زیادی دارد و چون نیازهایی روی دندان‌های شش سالگی عمیق است، پس مواد غذایی به راحتی وارد این نیاره‌ها می‌شود و زمینه‌ی پوسیدگی دندان را فراهم می‌کند. دلیل مهم دیگری هم برای پوسیدگی این دندان وجود دارد و آن، این است که اکثر در دهان کودک دندان‌های پوسیده‌ای مانند که در محل نشسته‌اند، در این صورت عمودت به دندان دائمی سرایت می‌کند و موجب پوسیدگی دندان دائمی می‌شود.

چگونه می‌توان از پوسیدگی زود هنگام دندان‌های دائمی جلوگیری کرد؟  
یکی از مؤثرترین راه‌ها، استفاده از شیر پوش است. شیر پوش یا فیشر شور سیلنت، رویش درمانی مناسبی در پیشگیری از پوسیدگی دندان‌های آسیای دائمی است. اگر به شکل دندان‌های آسیا، دائمی دقت کنید، نیاره‌هایی را می‌بینید. هر چه عمق این نیاره‌ها بیش‌تر باشد، دندان مستعدتری برای پوسیدگی خواهد داشت. عمق این نیاره‌ها روی دندان‌های تازه رویده خیلی بیش‌تر است. به وسیله‌ی رویش فیشر سیلنت می‌توانیم نیاره‌های روی دندان را پهن‌تر و کم عمق کنیم. معمولاً این درمان بلافاصله بعد از تکمیل شدن فرایند رشد اولین دندان آسیای بزرگ دائمی یا همان دندان شش سالگی، قابل اجراء است یعنی زمانی که سطح جوده که لاد در حمره‌ی دندان ظاهر شده‌اند.

وظایف دندان‌های شیری و اهمیت آن‌ها چیست؟  
از حدود شش ماهگی، اولین دندان شیری در حمره‌ی دهان ظاهر می‌شود. این دندان‌ها علاوه بر این‌که در زیبایی، تکلم و جویدن نقش ایفا می‌کنند، دو وظیفه‌ی اصلی و مهم دیگر را هم بر عهده دارند: اول این‌که این دندان‌ها مسیر رویش دندان‌های دائمی را تعیین و جهت رویش دندان‌های دائمی را مشخص می‌کنند و دوم این‌که فضای لازم برای رویش دندان‌های دائمی را حفظ می‌کنند.  
عوارض از دست دادن دندان شیری چیست؟  
در صورت از دست دادن زود هنگام دندان‌های شیری، به‌ویژه دندان‌های آسیا، جهت رویش دندان‌های دائمی تغییر می‌کند؛ مثلاً زود از دست دادن دندان آسیای اول و ایجاد فضای خالی بین دندان‌ها، باعث می‌شود دندان‌های جلویی به سمت عقب، جایی‌که فضای خالی وجود دارد، کشیده شوند و فضایی را که برای رشد دندان دائمی بود، پر یا کوچک کند یا در صورتی‌که دندان آسیای دوم شیری را از دست بدهیم، هنگام در آمدن دندان دائمی شش سالگی، این دندان به سمت فضای خالی جلو حرکت می‌کند که در هر دو سنسکل، عوارض بدی را به وجود می‌آورد که با دندان دائمی به سنسکل نهفته می‌ماند یا دندان دائمی کج رشد می‌کند که در آینده به ارتودنسی نیاز خواهد داشت.  
دندان دائمی شش سالگی چه زمانی در حمره‌ی دهان ظاهر می‌شود و چه وظایفی دارد؟  
هم‌زمان با رویش دندان دائمی پیش‌فک پایینی و یا بعد از آن، دندان آسیای بزرگ دائمی در حمره‌ی دهان ظاهر می‌شود. این دندان معروف به دندان شش سالگی است و والدین باید توجه کنند که این دندان جایگزینی هیچ دندان شیری نمی‌شود. محل رویش آن، پشت





کودک دندان ندهند و به دیگران نیز اجازه ندهند که تجربه‌های تلخ را برای کودک بازگو کنند. نباید دیدار دندان پزشکی را وسیله‌ای برای تشبیه معرفی کنند و کلمات منفی و ترسناک، مانند درد، کمپول، کشیش دندان را به کار ببرند؛ در غیر این صورت، بهتر است کار را به دندان پزشکی بسپارند و هیچ اطلاعاتی به کودک ندهند. شما می‌توانید در توضیح کار دندان پزشکی مثلاً بگویید: «در اتاق دندان پزشکی یک صندلی هست که مثل اسانسور بالا و پایین می‌رود. دندان پزشکی از دندان‌ها عکس می‌گیرد تا کرم‌های دندان را پیدا کند و به کمک مسواک بریزی، کرم‌ها را بردارد و به جای آن‌ها ستاره بگذارد.»



□ چگونه تقویرهای مناسب برای کودکان چهار تا شش ساله چیست؟

○ سه عامل در ایجاد پوسیدگی نقش ضروری دارد: باکتری، دندان و مواد غذایی و تنها عاملی که می‌توان یا حذف آن جلوی پوسیدگی دندان را گرفت، حذف به موقع مواد غذایی از حفره‌ی دندان است یا مصرف به اندازه‌ی مواد غذایی. والدین باید با دقت مراقب مواد غذایی که کودک در طول روز مصرف می‌کند، باشند. بهترین زمان برای مصرف شیرینی‌ها بعد از وعده‌ی غذایی است. در این صورت بچه‌ها با توجه به مسیری، انتهای کم‌تری برای خوردن مواد شیرین خواهند داشت. مواد غذایی در شیر هم موجود است، پس باید در مصرف آن دقت داشته باشیم. برخی کودکان عادت دارند در هنگام شب، زمانی که به رخت خواب می‌روند، یک کیول شیرینونند توجه کنید که باید حتماً بعد از آن «مسواک زده شود. از دانش شیرکاکانو، شیر عمل یا ترکیباتی که با عکس‌شیرینی بیش‌تر در شیر می‌شود، در حد امکان بکاهید و به جای تنقلات چسبنده مثل انواع اسنک‌ها و چیپس، از لوبخ میوه، خشکبار و مغزها استفاده کنید. کودک را عادت دهید دهان خود را بعد از خوردن موادی که روی دندان چسبندگی ایجاد می‌کند یا آب نشت‌نموده‌د.

□ اولین ملاقات کودک با دندان‌پزشک از چه زمانی باشد بهتر است؟

○ اولین زمان مراجعه کودک به دندان‌پزشک، باید از حدود شش ماهگی و هنگام رویش دندان‌های شیری باشد. پدر و مادر، باید نوزاد خود را از زمان رویش اولین دندان به دندان‌پزشکی بیاورند تا توصیه‌های لازم در مورد تغذیه، زدن شیردهی، بهداشت دهان و دندان و زمان شروع مسواک زدن و چگونه مسواک زدن به والدین داده شود. در صورتی که کودکی از این سن تحت مراقبت دندان‌پزشک نبود، والدین یا مشاهده‌ی کوچک‌ترین لکه بر روی دندان کودک، به دندان‌پزشک مراجعه کنند.

□ نقش خانواده در آمادگی دامن به کودک قبل از دندان‌پزشکی چگونه باید باشد؟

○ والدین هرگز تصورات ذهنی و منفی خود از دندان‌پزشکی را به



### نکته‌های مهم

● تا نرسیدن سالیگی که کودک به طور کامل قادر به کنترل عضلات خود باشد، مسواک زدن برای کودک به عهده‌ی والدین است و اگر کودک زیر ۶ سال برای خوردن مسواک بزند، آن کار ارزش بی‌مانندی نخواهد داشت.

□ عادت‌های مثبت در کودکان به مراتب راحت‌تر از بی‌رحمان شکل می‌گیرد. عادت به مسواک زدن را در کودکان تقویت کنید.

□ از زدن رویش اولین دندان در دهان کودک باید مسواک زدن را با استفاده از مسواک‌های لگشتی و پنبه‌ی استفاده از حبر دندان شروع کنیم.

□ هر کودک در دهان خود، بیست عدد دندان شیری و در هر فک، ده دندان شیری دارد.

پس نوشت

2 Forer Sa elent

