

چالش‌های یک اتفاق دندانی

همه آنچه باید درباره تجربه دندان درآوردن کودکان بدانید

معصومه متین‌نژاد | پس از مشکلات واکسن زدن کودکان، دندان درآوردن آن‌ها نخستین تجربه پرچالش والدین جوان است که آن‌ها را بسیار اذیت می‌کند. با اینکه این اتفاق بسیار طبیعی است، ولی رفتارهای ناشناخته‌ای مانند بد خلقی، اختلال در خواب و بی‌قراری و بی‌اشتهایی در کودک سبب می‌شود تا در یک ماه نخست که هنوز خبری از نیش دندان هانیست، والدین بسیار سردرگم و اذیت شوند. برای همین لازم است که والدین جوان تا پیش از رسیدن به این مرحله اطلاعاتشان را در این باره افزایش دهند تا غافل گیر نشوند و آگاهانه‌تر با مشکلات جسمی و روحی کودکان برخورد کنند.



نخستین دندان

معمولاً نخستین دندان‌هایی که رشد می‌کنند، همیشه دندان‌های فک پایین هستند.



ژنتیک

سن دندان درآوردن نوزاد به ژنتیک او بستگی دارد. برای همین برخی نوزادان از سه ماهگی و برخی هم پس از یک سالگی تجربه نخستین رویش دندان‌ی خود را دارند.



۶ تا ۱۲ ماهگی

بیشتر نوزادان در سن ۶ تا ۱۲ ماهگی نخستین دندان‌های خود را درمی‌آورند.



یک نکته مهم

ایجاد درد، ناراحتی و شدت دیگر نشانه‌های رویش دندان درکودکان به وضعیت جسمی و ژنتیک آن‌ها بستگی دارد و ممکن است حتی برخی کودکان آن‌ها را تجربه نکنند.



۱۸ ماهگی

اگر رشد دندان کودکان تا ۱۸ ماهگی به تعویق بیفتد و هیچ نشانه‌ای از دندان درآوردن نداشته باشند، باید برای درمان اقدام کرد.



۶ سالگی

شروع ریزش دندان‌های شیری از سن ۶ سالگی است. این دندان‌ها مینای کمتری دارند، در نتیجه زودتر فرسوده می‌شوند.



مسواک زدن

دندان کودکان را باید با مسواک نرم روزانه دو بار مسواک زد. پس از سه سالگی و زمانی که کودک قادر است خمیردندان را به بیرون تف کند باید از خمیردندان استفاده کرد.



۷-۸ سالگی

والدین باید تا ۷.۸ سالگی بروی مسواک زدن کودکان نظارت داشته باشند. زمانی که کودکان در خواندن و نوشتن مهارت پیدا کنند در مسواک زدن هم مهارت خواهند داشت.



نخستین زمان مراجعه به دندان پزشک

بهترین زمان برای نخستین مراجعه به دندان پزشک کودکان معمولاً ۶ ماه پس از رشد اولین دندان شیری یا دست‌کم پیش از ۱۲ ماهگی است تا وضعیت سلامت دهان و دندان کودک بررسی شود.

زمان‌های دندان پزشک لازم

- وقتی رویش دندان‌ها با درد شدید و غیرعادی همراه باشد.
- وقتی التهاب لثه‌ها شدید و باکبودی، ورم و خروج چرک و بوی بد دهان همراه باشد.
- وقتی تب کودک بالا و با نشانه‌هایی مانند اسهال، استفراغ، بی‌حالی و کاهش شدید اشتها همراه باشد.
- وقتی دندان‌ها نامنظم رشد کنند یا فشار زیادی به هم وارد کنند.
- وقتی لثه‌ها برجسته شده باشند ولی دندان از زیر لثه بیرون نیامده باشد.
- وقتی دندان‌های شیری دچار پوسیدگی و خرابی شده باشند.



علت درد دندان در کودکان

- فشار ناشی از شکافته شدن لثه به وسیله دندان‌ها
- التهاب و حساس شدن لثه‌ها
- فشار به اعصاب فک و دهان
- ترشح بیش از اندازه بزاق و تحریک پوست اطراف دهان



روش‌های خانگی کاهش درد دندان

- ماساژ آرام لثه کودک با انگشت تمیز و کمی فشار به لثه
- استفاده از حلقه‌های دندان گیر ژله‌ای (بهتر است پیش از مصرف آن را در یخچال قرار داد تا کمی سرد شود).
- استفاده از یک پارچه تمیز و سرد و آغشته به مقدار کمی دمنوش بابونه برای اینکه کودک به جای حلقه‌های دندان گیر آن را گاز بگیرد.
- دادن میوه‌های ترد و خنک مانند خیار و هویج به کودک برای گاز زدن (باید مراقبت دائمی داشت تا کودک آن‌ها را تکه نکند و قورت ندهد).
- پرت کردن حواس کودک از دندان هایش با شیردادن یا بازی با او
- نوشیدن آب سرد نه خنک (پس از سن ۶ ماهگی)
- استفاده از غذاهای نرم و دوری از غذاها یا نوشیدنی‌های اسیدی مانند نوشابه

گاهی نیاز است از مداخله‌های درمانی برای کاهش درد رویش دندان در کودکان کمک گرفت که حتماً پزشک متخصص کودکان باید آن را تجویز کند. حتی دادن بدون نسخه استامینوفن به کودکان هم ممنوع است.



ترتیب رشد دندان‌ها

نوع دندان	تعداد	محدوده سنی دندان درآوردن
جلوی (وسطی) فک پایین	۲ عدد	۶ تا ۱۰ ماهگی
جلوی (وسطی) فک بالا	۲ عدد	۸ تا ۱۳ ماهگی
جلوی (کناری) فک بالا و پایین	۴ عدد	۸ تا ۱۶ ماهگی
آسیاب‌های اول بالا و پایین	۴ عدد	۱۳ تا ۱۹ ماهگی
نیش‌های بالا و پایین	۴ عدد	۱۶ تا ۲۳ ماهگی
آسیاب‌های دوم بالا و پایین	۴ عدد	۲۵ تا ۳۳ ماهگی



۲۰ عدد

تعداد دندان‌های شیری در کودکان ۲۰ عدد است که معمولاً تا انتهای ۳ سالگی همه آن‌ها درمی‌آید.

نوع دندان	تعداد دندان‌ها
نیش	۴ عدد
جلوی وسطی	۴ عدد
جلوی کناری	۴ عدد
آسیاب یا کرسی اول	۴ عدد
آسیاب یا کرسی دوم	۴ عدد



نشانه‌های رویش نخستین دندان‌ها

- بد خلقی و گریه‌های بی‌علت
- بد غذایی و بی‌اشتهایی
- سرخ‌گونه‌ها
- التهاب و ورم لثه‌ها
- ایجاد برجستگی زیر لثه یا نمایان شدن بخشی از دندان
- دست بردن بیش از اندازه کودک به داخل دهان
- کاهش ساعت یا کیفیت خواب کودک
- افزایش بزاق دهان، آبریزش دهانی و تحریک پوست اطراف دهان در اثر بزاق
- تمایل کودک به گاز گرفتن اشیاء و جویدن خود
- تمایل کودک به مالش صورت با گرفتن گوش
- تب کمتر از ۳۸ درجه
- ایجاد لکه‌های قرمز روی صورت
- سرفه یا استفراغ به علت ترشح بیش از اندازه بزاق



تغذیه مناسب این کودکان

- پوره سیب زمینی و کدو حلوایی یا میوه‌هایی مانند سیب، موز، گلابی و هلو را باید در یخچال قرار داد تا کمی سرد شوند، سپس به کودک داد.
- ماست سرد و بدون شکر به علت نرم بودن و ترکیبات پروبیوتیک خود، گزینه مناسبی برای تغذیه کودکان در دوران رشد دندان‌هاست.
- میوه‌ها، سبزیجات و صیفی جاتی مانند خیار و هویج که خنک شده باشند، افزون بر اینکه فیبر بالایی دارند، ترد نیز هستند که می‌توانند به کاهش درد و التهاب لثه‌ها کمک کنند.
- آب میوه‌های طبیعی و خنک هم انتخاب بسیار عالی هستند.

استفاده از غذاهای سفت مانند مواد غذایی یخ زده یا میوه‌های سخت، خوراکی‌های تند یا خیلی شیرین که سبب وارد شدن آسیب به لثه کودک، تحریک و افزایش حساسیت در او می‌شود، برای کودکان در این فاصله سنی اصلاً مناسب نیست، چون احتمال پوسیدگی دندان‌های شیری را هم افزایش می‌دهد.

برای کمک به کاهش درد رویش دندان در کودکان و رویش بهتر آن‌ها توجه به این نکات تغذیه‌ای در دوره رویش دندان‌ها ضروری است.

