



Persian

### برنامه مربوط به دندان ها بهداشت عمومی

Abbotsford	604-864-3400
Agassiz	604-793-7160
Burnaby	604-918-7605
Chilliwack	604-702-4900
Hope	604-860-7630
Delta	
Newton	604-507-5400
White Rock	
Langley	
Aldergrove	604-539-2900
Cloverdale	
Fleetwood	
Maple Ridge	
Pitt Meadows	604-476-7000
Mission	604-814-5500
North Surrey	
Guildford	604-587-7900
Tri-Cities	
New Westminster	604-949-7200

### مراقبت از دندانهای نوزاد

پیش از ظاهر شدن دندانها، لثه های کودک خود را حداقل روزی یک بار با یک دستمال مرطوب تمیز پاک کنید.

هنگامیکه اولین دندان ظاهر میشود، دندانهای کودکتان را روزی دو بار مسواک بزنید. از مقدار بسیار کمی از خمیر دندان حاوی فلوراید (تقریباً به اندازه یک دانه برنج) استفاده کنید.

هنگامیکه کودک به سن کافی برای نشستن و خوردن وعده های غذایی یا میان وعده ها رسیده باشد به او نوشیدن با فنجان آبخوری را بیاموزید (بین 6 تا 12 ماهگی).

هنگامیکه که کودک شما 12 ماهه شد، او را از شیر خوردن با شیشه بگردانید.

از یک سالگی کودک خود را بطور مرتب نزد متخصصین دندان ببرید.

## دندانهای نوزادان

ستند ده هم

## Baby Teeth Are Important



Maxim Bukovski/ThinkStock

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

این اطلاعات جایگزین توصیه های عرضه شده توسط مراقبین بهداشتی شما نمیشاند.

Catalogue # 262714 (June 2016) Persian  
To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)



راهنماییهای مفید برای پیشگیری از پوسیدگی دندان شما انتخاب کنید کودک چه چیزی را چه وقت بخورد یا بیاشامد. 3 وعده غذایی و 2 تا 3 میان وعده برنامه ریزی شده را به فرزندتان بدهید.

فرزندتان را برای صرف غذا و میان وعده ها سر میز بنشانید. زود شروع کردن عادات پسندیده غذا خوردن و آشامیدن حائز اهمیت است.

به کودکان اجازه ندهید بین وعده های غذایی یا میان وعده های برنامه ریزی شده و یا در اوقات خواب ذره ذره بخورند یا جرعه جرعه بنوشند. حتی شیر رقیق شده، شیر خشک و آمپوه حاوی قند است که باعث پوسیدگی دندان ها میشود.

از مسواک ، وسائل غذا خوری و فنجان بطور اشتراکی استفاده نکنید. پستانک کودکان را در دهان خود نگذارید. از این راه است که میکروبهای عامل پوسیدگی دندان میتوانند از شخصی به شخص دیگر منتقل شوند.

دندانها و لثه های خود را سالم نگه دارید. دهانهای سالم بزرگسالان آلودگیهای کمتری را به کودکانشان منتقل میکند.

### فرزند شما چه زمانی دندان در میاورد؟

از این جدول بعنوان راهنما استفاده کنید. معمولاً دندانهای کودکان حدوداً در این تاریخها و با این ترتیب ظاهر میشوند، اما برای هر کودکی متفاوت است.

زمان درآمن دندانها	دندانهای بالائی	دندانهای پائینی
6-12 ماهگی	پیشین مرکزی	پیشین مرکزی
9-13 ماهگی	پیشین کناری	پیشین کناری
16-22 ماهگی	نیش	نیش
12-19 ماهگی	آسیای کوچک	آسیای کوچک
24-33 ماهگی	آسیای بزرگ	آسیای بزرگ
20-32 ماهگی	آسیای بزرگ	آسیای کوچک
12-18 ماهگی	آسیای کوچک	نیش
16-23 ماهگی	نیش	پیشین کناری
7-16 ماهگی	پیشین کناری	پیشین مرکزی
6-12 ماهگی	پیشین مرکزی	

### برنامه مربوط به دندان در فریزر هلت

بهداشت کاران دندان در بخش بهداشت عمومی خطر ابتلای کودک به پوسیدگی دندان را ارزیابی میکنند.

ممکن است برای کودکان زیر 3 سال که بطور منظم تحت مراقبت های دندانپزشکی نیستند از روکش فلوراید استفاده شود. این خدمات مجانی است.

استفاده از روکش فلوراید راهی سریع، آسان و ایمن برای پیشگیری از پوسیدگی دندان بشمار میآید.

برای آگاهی بیشتر به منابع زیر مراجعه نمایید:

• به وبسایت **Fraser Health Best Beginning**

مراجعه [www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

نموده و دندان درآوردن 'teething' و یا مراقبت از دندانها 'toothcare' را جستجو کنید.



• ویدئوی مربوط به مسواک زدن برای

کودکان 3 سال یا کمتر را از

Vancouver Coastal Health – 'Tooth Brushing for children

'three and under' بر روی یوتیوب تماشا کنید.



Courtesy of BC Dental Association