

# آموزش بهداشت کودکان دبستانی

---

واحد بهداشت دبستان مهر دانش

# دانشتنی های بهداشتی برای حفظ سلامت

---





# بهداشت دهان و دندان

دندان های شیری مهم اند:

دندانهای شیری علاوه بر وظایف

معمولی یک دندان

(جویدن. تکلم حفظ شکل و زیبایی چهره) وظیفه دیگری نیز دارند. در واقع دندانهای شیری نسبت به دندانهای دایمی وظیفه و نقش مهمی را به عهده دارند: **حفظ فضاهای لازم برای رویش دندانهای دایمی، وظیفه دندانهای شیری است.**

# دندان ۶ سالگی

---

اولین دندان دایمی غیر جانشین که در پشت دندانهای شیری رویش می کند، دندان ۶ سالگی است. به دلیل اینکه رویش این دندان، با افتادن دندان شیری همراه نیست، بسیاری از افراد فکر می کنند که این دندان هم شیری است و با اطمینان این که اگر دندان شیری بیفتد، دندان دیگری بجای آن می روید، کوششی برای تمییز نگهداشتن آن نمی نمایند به این ترتیب دندان ۶ سالگی باید تا آخر عمر در دهان باقی بماند، خیلی زود پوسیده شده و از بین می رود.



# پوسیدگی دندان

---



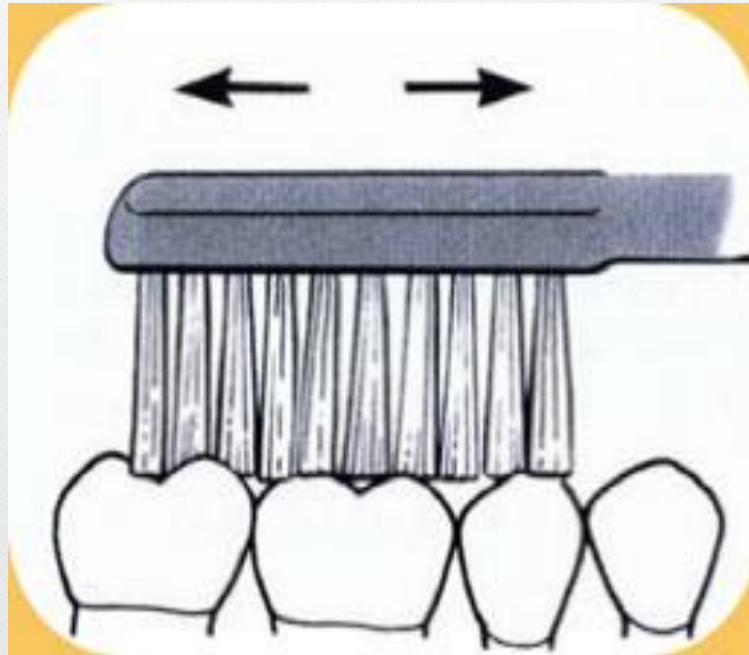
## علل پوسیدگی دندان ها

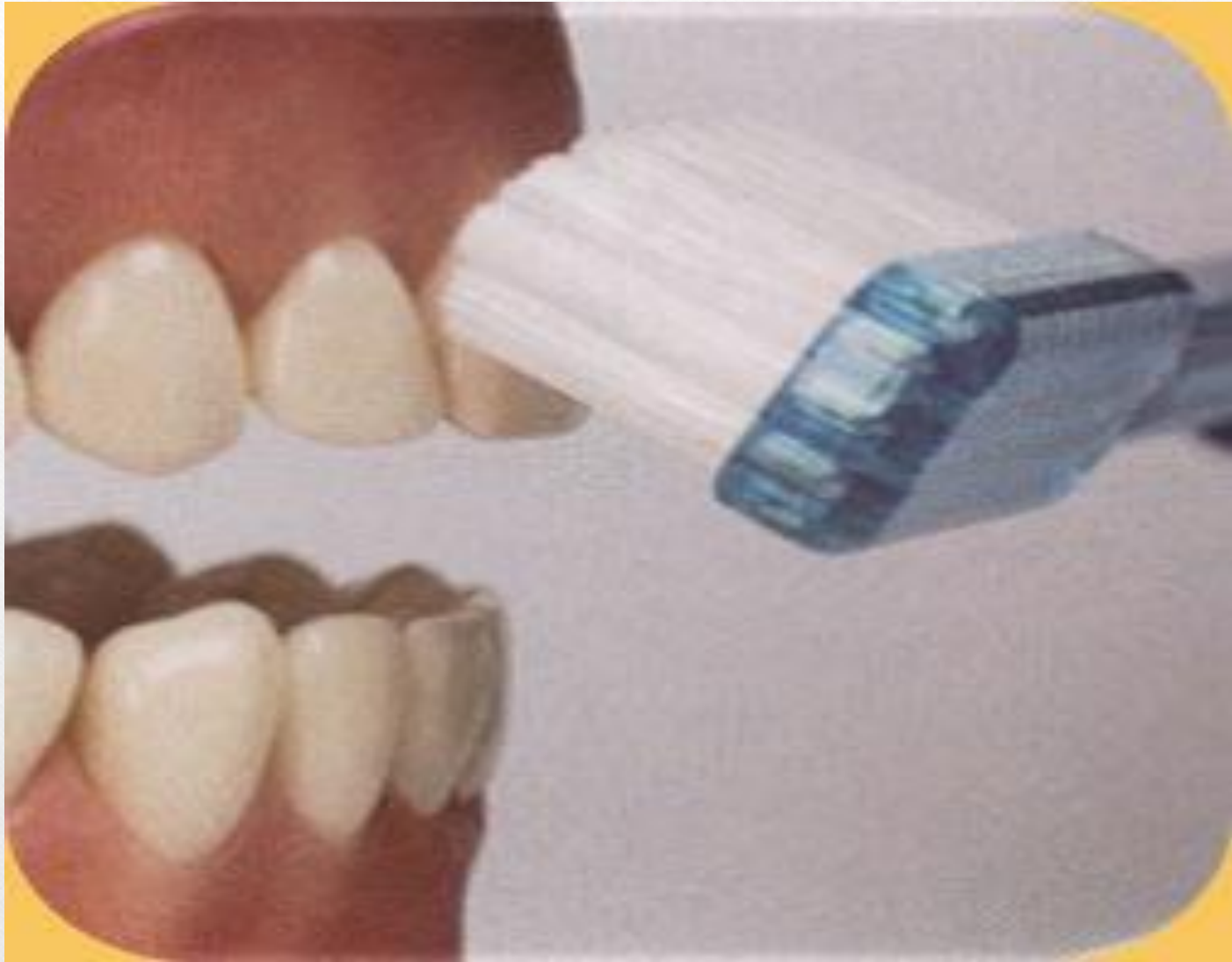
---

هر فرد باید دندانی داشته، میکروبی موجود باشد و قندی را مصرف کند و در کنار این موارد باید زمان کافی به میکروب و قند داده شود تا میکروب بتواند قند را تبدیل به اسید کرده و در دندان ایجاد پوسیدگی کند.



# شیوه صحیح مسواک زدن













## نکاتی در مورد مسواک زدن

---

در هر ۲۴ ساعت باید حداقل ۲ بار دندانها بطور کامل مسواک زده شوند  
هر بار مسواک زدن باید ۳ تا ۴ دقیقه طول بکشد.  
از مسواک نرم تا متوسط استفاده نمایید.  
معمولا هر ۳ ماه یکبار مسواک باید تعویض شود.

# نخ‌دندان و نقش آن در سلامتی دندان‌ها

---

بهترین وسیله‌ای که امروزه برای تمیز کردن سطوح جانبی دندان‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد نخ‌دندان نام دارد.

اهمیت استفاده از نخ‌دندان خیلی زیاد است.



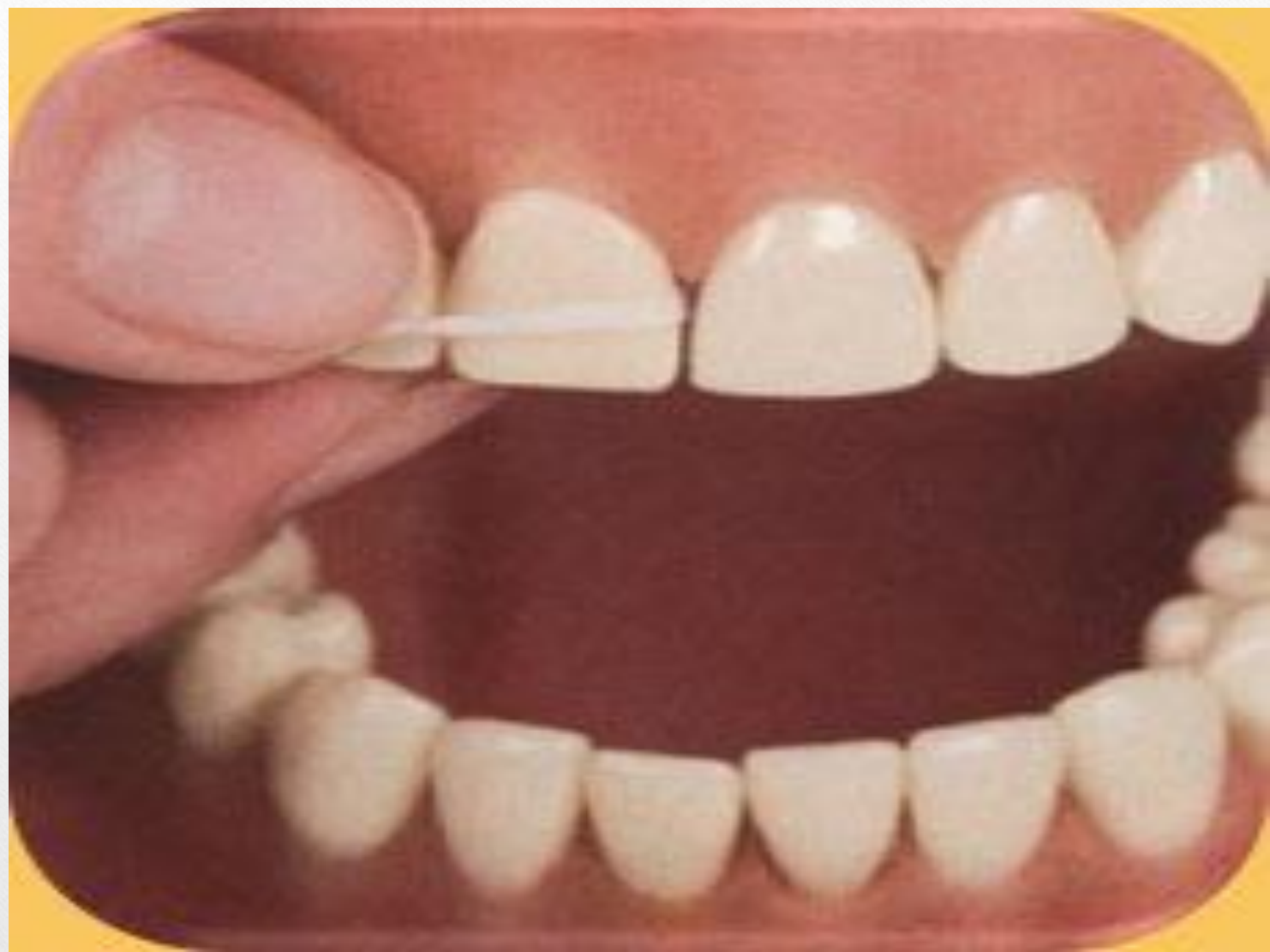
# شیوه صحیح استفاده از نخ دندان

---













# توصیه هایی برای رفع بوی بد دهان

بعد از هر وعده غذایی برای باقی نماندن غذا در دهان و لابه‌لای دندان‌های تان، مسواک بزنید و دهان تان را خوب بشویید.

وقتی دندان‌های تان را مسواک می‌زنید، زبان تان را هم به آرامی مسواک بزنید تا لایه سطحی روی زبان برداشته شود. زبان با هزاران پرز ریز پوشیده شده که می‌تواند محل تجمع باکتری‌ها باشد.

به طور منظم برای بررسی وضعیت دهان و دندان تان، به دندانپزشک مراجعه کنید تا اگر دندان خراب و پوسیده‌ای دارید که سبب بوی بد دهان تان می‌شود، ترمیم کنید.

آب را چند بار در دهان تان بچرخانید تا کاملاً غذاهای اضافی از لابه‌لای دندان‌های تان خارج شود.

استفاده از سبزیجات و میوه‌ها، مخصوصاً هویج می‌تواند مانع از شکل‌گیری پلاک در دهان شود.

# معاینات دوره ای دندان پزشکی

به طور کلی کلیه افراد باید به طور مرتب و دوره ای مورد معاینه دندان پزشکی قرار بگیرند که فاصله بندی این معاینات بر حسب سن و شرایط سلامت فرد متغییر است .

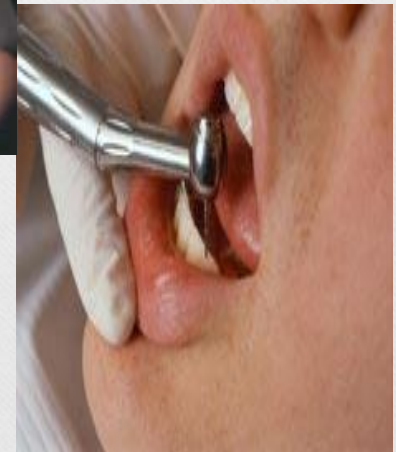
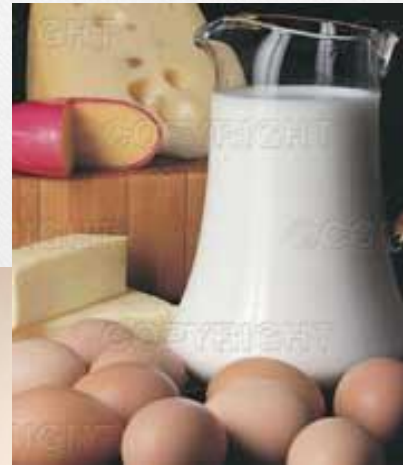
در کودکان ۱۲-۶ سال این معاینات هر ۶ ماه یکبار است مگر اینکه بنا به تشخیص دندان پزشک این فواصل کوتاه گردد.

در بزرگسالان در صورتی که مشکل خاصی وجود نداشته باشد فواصل این دوره ها ۱ تا ۲ سال است.

این معاینات جهت آموزش بهداشت دهان و دندان - ترمیم به موقع دندان جهت پیشگیری از پوسیدگی بیشتر - پیگیری و درمان بیماری های لثه و سایر ناهنجاری های فکی و دندانی می باشد.



# مراحل سلامت دهان و دندان



# مراقب دنداناتون باشید.





# تغذیه و سلامتی

---



# هرم غذایی





# صبحانه ناهار شام



میان وعده

میان وعده



# خوراکی های غیر مجاز بر اساس آیین نامه بوفه مدارس



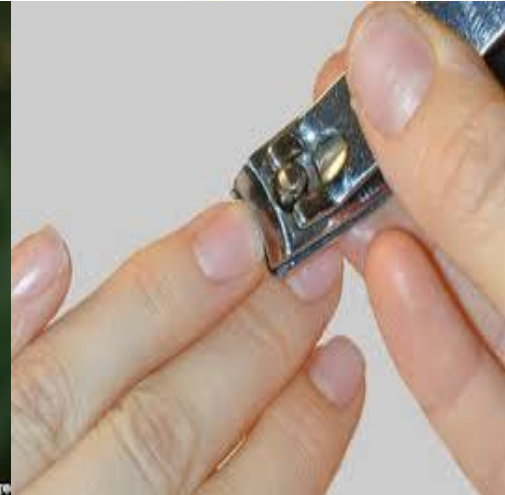


# میان وعده های مفید





# بهداشت فردی



Copyright Protected Image



# بهداشت محیط





# ورزش و سلامتی





شاد و سلامت  
باشید.

---

