

روش های صحیح مسواک زدن در کودکان

زیر یک سال :



یک تکه گاز تمیز را دور انگشت سبابه پیچیده و لته بالا و پایین را به آهستگی تمیز نمایید یا در صورت دسترسی به مسواک انگشتی آن را روی انگشت اشاره قرار دهید و به آرامی و با حرکات ملایم دهان کودک را تمیز کنید.



استفاده از خمیر دندان لازم نیست و توصیه نمی شود.

این کار را دو بار در روز بعد از اولین و آخرین وعده غذایی انجام دهید که یک تا دو دقیقه بیشتر طول نمی کشد.

روش های صحیح مسواک زدن در کودکان

کودکان ۱ تا ۳ سال:

+ بهترین روش مسواک زدن کودکان این گروه سنی روش افقی است.

+ در این روش مسواک به طور افقی بر روی سطح داخلی و خارجی و جونده دندان ها گذارده شده و با حرکت مالشی به جلو و عقب حرکت داده می شود.

+ از سن دو و نیم سالگی، تقریباً با رویش همه دندان های کودک، مسواک کردن دندان ها توسط پدر و مادر انجام می شود (و حدوداً تا ۵ سالگی با نظارت و همکاری والدین صورت می گیرد).



روش های صحیح مسواک زدن در کودکان



کودکان ۳ تا ۵ سال:

✚ رعایت بهداشت دهان و دندان کودکان ۳ تا ۵ ساله

همچنان به عهده والدین است. این سن معمولاً زمان شروع استفاده از نخ دندان نیز می باشد.

✚ یکی از والدین پشت سر کودک طوری قرار می گیرد (که هر دو به یک جهت نگاه کنند).

✚ کودک سر خود را عقب برده و به بازوی چپ پدر یا مادر تکیه می دهد.

✚ گونه کودک با همان دست کنار زده شده و از دست دیگر برای مسواک زدن دندان ها استفاده می شود.

✚ مسواک با ملایمت و به آرامی روی سطوح داخلی، خارجی و جونده دندان ها به طور افقی به حرکت درآید.

✚ در این دوره سنی به شرط قورت ندادن خمیردندان می توان از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده نمود.

✚ نباید والد جلوی کودک قرار گیرد، چون سر او بدون حمایت می ماند.

✚ برای آموزش کودکان بهتر است والدین در حضور فرزندانشان دندان های خود را مسواک بزنند. جهت

اطمینان از آموزش صحیح کودک، می توان در پایان از کودک خواست تا در حضور والدین مسواک بزند.

روش های صحیح مسواک زدن در دانش آموزان و بزرگسالان



کودکان بالای ۶ سال:

- ✚ ابتدا دهان را با آب بشویید
- ✚ به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و به داخل موهای مسواک فرو کنید.
- ✚ دندان های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شود.
- ✚ مسواک کردن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع می شود.
- ✚ کلیه سطوح خارجی، داخلی و جونده، کلیه دندان ها مسواک زده می شود.
- ✚ هر بار ۲ تا ۳ دندان در هر مرحله تمیز شود.
- ✚ مسواک از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود (۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان انجام گیرد).

روش های صحیح مسواک زدن در دانش آموزان و بزرگسالان



✚ ابتدا دهان را با آب بشویید.

✚ به اندازه یک نخود خمیر دندان روی مسواک قرار داده و به داخل موهای مسواک فرو کنید.



۳- برای تمیز کردن سطوح جونده، موهای مسواک را در تماس با سطوح جونده قرار داده و کمی فشار دهید تا موهای مسواک به خوبی به داخل شیارهای سطح جونده وارد شود. سپس چند بار مسواک را به جلو و عقب بکشید تا به خوبی تمیز شود.

۲- برای تمیز کردن سطوح داخلی دندان های جلو در فک بالا و پایین، مسواک را باید به صورت عمود بر روی سطح داخلی دندان ها قرار داد و با حرکات بالا و پایین این سطوح را تمیز کرد.

۱- برای تمیز کردن سطوح داخلی و خارجی دندانهای فک بالا و پایین، باید موهای مسواک با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار گیرد. بعد از قراردادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی (حرکات سریع و کوتاه به سمت عقب و جلو بدون جابجایی مسواک) در محل باید صورت بگیرد و سپس با حرکت میج دست، موهای مسواک روی سطح دندان از سمت لثه به طرف سطوح جونده چرخانده شود.

روش های صحیح استفاده از نخ دندان در دانش آموزان و بزرگسالان



۵- نخ را به کناره یکی از دندان ها تکیه داده و به زیر لبه لثه ببرید و سپس به دیواره دندان کناری بچسبانید و چند بار به طرف بالا و پایین حرکت دهید مواظب باشید فشاری به لثه توسط نخ وارد نشود.

۴- نخ را با حرکت شبیه اره کشیدن به آرامی به فضای بین دندان ها وارد کنید مراقب باشد فشار نخ، لثه را زخمی نکند.

۳- طول نخی که بین انگشتان دست آزاد باقی میماند، کافی است ۲ تا ۲/۵ سانتیمتر طول داشته باشد.

۲- سه انگشت آخر را ببندید و دو دست را از هم دور کنید تا نخ محکم کشیده شود.

۱- حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتیمتر از نخ دندان را ببرید و دو طرف نخ را که بریده اید در هر دو دست به دور انگشت وسط پیچید.



۶- قسمت تمیز نخ را در همان محل به سطح کناری دندان پشتی بچسبانید و همین کار را تکرار کنید. بعد از آن نخ را از لای دندان ها خارج کنید.

۷- آن قسمت از نخ را که برای این دندان ها استفاده کرده اید، جابجا کنید و نخ کشیدن دندان بعدی را شروع کنید. این کار را برای تمام سطوح بین دندان ها تکرار کنید.

۸- پشت آخرین دندان هر فک را نیز مثل دندان های دیگر نخ بکشید.