چگونه به ردیف درآمدن دندان‌های فرزندتان کمک کنید؟

29 دی 1402

هر چند ژنتیک نقش مهمی در این میان دارد؛ اما شما هم به‌عنوان والدین می‌توانید از راه‌هایی به ردیف درآمدن دندان‌های فرزندتان کمک کنید.

بچه داشتن برای هر پدر و مادری می‌تواند مسیری هیجان‌انگیز باشد. فرزندتان را تغذیه می‌کنید و پرورش می‌دهید و بزرگ‌شدنش را تماشا می‌کنید و هم‌زمان می‌خواهید خیالتان از بابت سلامتی و رشد کودکتان هم راحت باشد. بخش مهمی از این فرایند رشد و تکامل، دندان‌درآوردن است.
بیش تر پدر و مادرها این سؤال برایشان مطرح است که چه باید بکنند تا دندان‌های فرزندشان ردیف و مرتب دربیایند. هر چند ژنتیک نقش مهمی در این میان دارد؛ اما شما هم به‌عنوان والدین می‌توانید از راه‌هایی به ردیف درآمدن دندان‌های فرزندتان کمک کنید.

چرا ردیف بودن دندان‌ها مهم است؟

شاید فکر کنید هنوز خیلی زود است که نگران صاف و ردیف بودن دندان‌های کودکتان باشید. اما خوب است بدانید داشتن دندان‌های ردیف و مرتب فقط مربوط به یک لبخند زیبا نیست و از جهات زیر نیز اهمیت دارد:

جویدن و خوردن غذا: دندان‌های ردیف به کودک اجازه می‌دهند هر لقمه از غذا را با دندان‌های عقبش به‌درستی بجود. دندان‌های نامرتب و کج می‌توانند بر نحوه جویدن اثر بگذارند. درست و کامل نجویدن غذا به دلیل نامرتب بودن دندان‌ها می‌تواند تأثیر منفی بر تغذیه و رشد کودک بگذارد.

رشد مهارت کلامی: بچه‌ها یاد می‌گیرند با استفاده از زبان، دندان‌ها، فضای دهان و لب‌های خود حرف بزنند و کلمه‌ها را ادا کنند. دندان‌های نامرتب و به هم پیچیده، شکل دهان و شکل حرف‌زدن را تغییر می‌دهند و توانایی کودک برای ادای یک سری از اصوات و واضح حرف‌زدن را مختل می‌کنند. مشکلات کلامی ناشی از نامرتب بودن دندان‌ها می‌تواند باعث تأخیر در به حرف آمدن کودک شود.

بهداشت دهان و دندان: دندان‌های مرتب کمتر فضا و گوشه خالی دارند و در نتیجه پلاک و باکتری و خرده غذا کمتر تجمع می‌کند و گیر می‌افتد. دندان‌های ردیف و مرتب راحت‌تر نخ کشیده شده و مسواک زده می‌شوند. اما وقتی دندان‌ها نامرتب‌اند به‌سختی می‌توان به بعضی قسمت‌های آنها دسترسی پیدا کرد و همین احتمال پوسیدگی دندان و بیماری لثه را افزایش می‌دهد.

هم‌ترازی فک: دندان‌ها در واقع هدایت‌کننده رشد و تکامل فک کودک در حال رشدند. دندان‌های نامرتبی که کج و نامنظم درآمده‌اند وضعیت فک را تغییر می‌دهند و باعث مشکلاتی در جویدن و گاززدن

می‌شوند. این مسئله بر تقارن صورت نیز اثر می‌گذارد.

اعتمادبه‌نفس: وقتی کودک بزرگ‌تر می‌شود و به سن نوپایی می‌رسد، حتماً دوست دارید اعتمادبه‌نفس خوبی داشته باشد. دندان‌های کج و نامرتب اغلب باعث می‌شوند کودک تصویر خوشایندی از خودش نداشته باشد و بر اعتمادبه‌نفس او اثر منفی بگذارد.

تأثیر بر دندان‌های دائمی: نامرتب بودن دندان‌ها می‌تواند احتمال مشکلات اورتودنتیک در بزرگسالی را افزایش دهد؛ بنابراین بهتر است این مسئله از همان کودکی حل شود.
بنا بر تمام این دلایل، ردیف و مرتب بودن دندان‌ها اهمیت دارد و در همه کودکان اولین ارزیابی جامع ارتودنسی باید بین سنین 1 تا 7 سالگی انجام شود.

علائم نامرتب بودن دندان‌ها

وقتی دندان‌های کودک از لثه‌های متورم او تازه درمی‌آیند طبیعی است تا حدودی نامرتب باشند. اما بعضی از این بی‌نظمی‌ها ممکن است نشان‌دهنده مشکلاتی باشند. دندان‌های کودک را از جهات زیر بررسی کنید:
ترتیب درآمدن: اگر دندانی قبل یا بعد از ترتیب مورد انتظار دربیاید می‌تواند نشانه‌ای از دیگر مشکلات دندانی و فکی باشد.

به‌هم‌ریختگی زیاد: وقتی دندان‌های بالا و پایین بسیار در هم هستند و از این طرف و آن طرف بیرون زده‌اند نشانه‌ای از مشکلات دندانی‌اند.

زیاد جلو بودن فک بالا یا فک پایین: اگر هنگام گاز زدن، دندان‌های جلویی پایین خیلی جلوتر از دندان‌های جلویی فک بالا باشند یا برعکس (overbite/underbite)

کراس بایت: کراس بایت به حالتی گفته می‌شود که دندان‌های فک بالا و پایین هم‌تراز نیستند.

دندان نهفته: در این حالت دندان‌های دائمی به دلیل یک مانع فیزیکی، مثلاً به‌هم‌فشردگی دندان‌ها، نروییده‌اند.

پروتروژن یا بیرون‌زدگی: زمانی که دندان‌ها از حالت طبیعی خود جلو زده یا بیرون‌زده باشند.

مشکلات فک: سابیدگی مفصل فک، فشردگی فک یا صدادادن مفصل فک

آسیب: ترک یا لب پر شدن یا شکسته‌شدن دندان به دلیل دندان‌قروچه یا آسیب ناحیه صورت

انگشت یا پستانک مکیدن بعد از دوسالگی نیز می‌تواند باعث کج قرارگرفتن دندان‌ها یا ناترازی آنها شد. اگر متوجه هر یک از این علائم شدید باید کودک را برای بررسی نزد دندانپزشک ببرید. مداخلات دندانپزشکی به‌موقع معمولاً ساده‌ترین راه پیشگیری از نیاز به درمان‌های گسترده‌تر در آینده است.

چه کنید تا دندان‌های کودک ردیف و منظم باشند؟

هرچند ژنتیک در تراز دندان‌های کودک نقش دارند؛ اما شما نیز راهکارهایی برای کمک به رشد ردیف دندان‌هایش در اختیار دارید:

بهداشت دهان کودک را زودتر شروع کنید

لثه‌ها را تمیز کنید: پیش از درآمدن دندان کودک، هر روز لثه‌های کودک را با دستمالی نرم و مرطوب تمیز کنید. وقتی دندان‌های کودک درآمدند همین کار را با مسواک انجام دهید.

دندان‌های کودک را مسواک بزنید: وقتی کودک چند دندان درآورد، روزی دو بار (صبح و شب) آنها را با خمیردندان فلورایددار (به‌اندازه یک دانه برنج) مسواک بزنید. نخ زدن را وقتی که دو دندان کنار هم قرار گرفتند شروع کنید.

از یک‌سالگی چکاپ دندانپزشکی را شروع کنید: اولین ویزیت دندانپزشکی کودک شما باید یک‌سالگی باشد و سپس هر ۶ ماه کودک را برای چکاپ نزد دندانپزشک ببرید.

به تغذیه مناسب کودک اهمیت دهید

سعی کنید کودکتان حداقل تا ۶ ماهگی تغذیه انحصاری با شیر مادر داشته باشد.

ویتامین D موردنیاز کودک را به او برسانید. بدن کودک به ویتامین D نیاز دارد تا کلسیم جذب کند و دندان‌هایش محکم شوند. در مورد لزوم مصرف مکمل ویتامین D با پزشک کودکتان مشورت کنید.

غذاهای ویتامین‌دار به کودک بدهید: وقتی کودک خوردن غذاهای جامد را شروع کرد، غذاهای حاوی ویتامین A و C و کلسیم و فسفر به کودک بدهید تا دندان‌هایش محکم شوند، مثل ماست و پنیر، میوه و سبزی و ماهی.

مراقبت‌های حرفه‌ای دندان را زودتر شروع کنید

پاک‌سازی دندان‌ها: پاک‌سازی منظم دندان‌ها هر ۶ ماه به پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها که می‌توانند موجب ناهمترازی آنها شوند کمک می‌کند.

بررسی وضعیت دندان‌ها و فک: از دوسالگی در هر مراجعه به دندانپزشک کودکتان از او بخواهید وضعیت دهان کودک را از جهت مشکلات ارتودنسی بررسی کند.

مداخله درمانی: اگر معلوم شد کودک دچار مشکل دندانی یا فکی یا هر گونه مشکل اورتودنسی است، بررسی و درمان به‌موقع می‌تواند بهترین راه‌حل باشد. درمان مشکلات دندانی و فکی هر چه زودتر شروع شود مؤثرتر خواهد بود.

آسیب‌ها: اگر دندان یا فک کودک به هر دلیلی مثلاً زمین‌خوردن دچار آسیب شد حتماً کودک را نزد دندانپزشک ببرید.

کشیدن دندان‌های مزاحم: ممکن است دندانپزشک تشخیص دهد لازم است یک یا چند دندان کودک کشیده شوند تا با فضایی که ایجاد می‌شود، دندان‌های دائمی در جای مناسب خود قرار بگیرند.