

## دندان‌های شیری مهم هستند

با اینکه دندان‌های شیری از دست می‌روند، اما حضور موقت آن‌ها اثرات طولانی‌مدت دارد. نقش آن‌ها در تکلم و جویدن غذا بر همگان آشکار است. حفظ قوس فکی، نقش در رشد و نمو ماهیچه‌ها و استخوان فک و حفظ مجرای خروج دندان‌های دائمی نیز از دیگر وظایف این دندان‌هاست که شاید بسیاری از آن اطلاع نداشته باشند.



اولین دندان‌هایی که در انسان رویش می‌یابند، دندان‌های شیری‌اند که ۲۰ عدد هستند.

اولین دندان شیری که پدیدار می‌شود، معمولاً بین ۶ تا ۱۲ ماهگی و پیش میانی فک پایین است و آخرین آن‌ها بین ۲۲ تا ۳۳ ماهگی و آسیای دوم فک بالا است.

این دندان‌ها معمولاً از ۶ سالگی شروع به افتادن می‌کنند و دندان‌های دائمی جایگزین آن‌ها می‌شوند، که در غیاب دندان‌های دائمی ممکن است تا سال‌ها باقی مانده و کارایی خود را حفظ کنند.

همانطور که اشاره کردیم رویش دندان‌های دائمی از حدود ۶ سالگی آغاز می‌شود که اولین آن‌ها دندان آسیای بزرگ اول فک پایین است. پیش‌های میانی شیری اولین دندان‌های شیری هستند که می‌افتند و دندان‌های دائمی هم نامشان جایگزین آن‌ها می‌شوند. این جایگزینی تا ۱۲ سالگی به طول می‌انجامد.

باقی‌ماندن یکی دو تا دندان شیری پدیده‌ی نادری نیست و ممکن است تا سنین بزرگسالی هم بمانند، که علت آن معمولاً عدم رویش دندان دائمی زیرین آن‌هاست.

## دندان‌های شیری و اهمیت آن‌ها

ارائه شده توسط:

حدیث احمدوند

نگار حیدری

مه‌دیس شیرافکن

معصومه علوی

ترنم مداح

سارینا مداحی

دانشجویان دندان‌پزشکی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## نقش و اهمیت دندان‌های شیری:

- ✓ **هم‌ترازی و موقعیت دندان‌ها:** دندان‌های شیری فضا را برای دندان‌های دائمی حفظ کرده و آن‌ها را به جایگاه صحیحشان هدایت می‌کنند. اگر دندان شیری به دلایلی مثل پوسیدگی، زودتر از موعد از دست برود، دندان مجاور می‌تواند حرکت کند و فضا را پر کند؛ در نتیجه دندان دائمی فضای کمتری برای رویش دارد. حتی ممکن است جلوی رویشش گرفته شود.
- ✓ **دندان‌های دائمی سالم:** رشد دندان‌های دائمی بسیار نزدیک به ریشه دندان‌های شیری است. دندان‌های شیری کوچک‌اند و پوسیدگی در آن‌ها به سرعت گسترش می‌یابد. اگر پوسیدگی درمان نشده باقی بماند، دندان شیری ممکن است دچار عفونت و آبسه شود که می‌تواند به دندان دائمی زیرین آسیب وارد کند و حتی مانع رشد آن شود.



- ✓ **تغذیه و سلامت:** وجود دندان‌ها برای عمل جویدن حیاتی است. پوسیدگی در دندان‌های شیری منجر به دندان درد شده و این درد، مانع غذاخوردن و انجام بهینه‌ی جویدن کودکان شده که می‌تواند به کمبودهای تغذیه‌ای منجر شود. علاوه بر این، پوسیدگی‌های درمان نشده و باقی‌مانده ریسک عفونت بالایی دارند و می‌تواند به سایر قسمت‌های بدن (مانند مغز) گسترش یابد. این مسئله یک اضطراب است و ممکن است کودک نیاز به بستری پیدا کند. متأسفانه مواردی از مرگ کودکان به علت آبسه‌های دندانی گزارش شده است.
- ✓ **گفتار و رشد و نمو صورت:** زبان، لب‌ها و گونه‌ها با برخورد به دندان‌ها در هنگام تکلم تولید صدا می‌کنند. حضور صحیح دندان‌های شیری هنگام صحبت کردن، به تلفظ صحیح کلمات کمک می‌کند. ساختار دندان همچنین پشتوانه‌ای برای رشد و نمو ماهیچه‌های صورتی است و به صورت کودک شکل می‌دهد.
- ✓ **تمرکز و اعتماد به نفس:** دندان درد، توانایی تمرکز و یادگیری کودک را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. پوسیدگی دندان همچنین روابط اجتماعی کودک و اعتماد به نفس وی را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. یک لبخند زیبا می‌تواند اعتماد به نفس کودک را تا حد زیادی بالا ببرد.

## چگونه از دندان‌های شیری مراقبت کنیم؟

- ✓ **مسواک زدن دو بار در شبانه‌روز با خمیر دندان حاوی فلوراید برای پیشگیری از پوسیدگی:**  
برای نوزادان تمیز کردن لثه با یک پارچه نمناک کافی است.  
برای کودکان زیر سه سال، مقدار خمیردندان به اندازه یک دانه برنج استفاده شود و برای کودکان بالای سه سال خمیردندان به اندازه یک نخود استفاده شود.
- ✓ **استفاده از نخ دندان در صورت چسبیده بودن دو دندان به هم.**
- ✓ **ملاقات‌های منظم با دندان‌پزشک کودکان**
- ✓ **توجه به تغذیه کودک:**  
استفاده‌ی مداوم از نوشیدنی‌های اسیدی (مثل نوشابه‌های گازدار) و نوشیدنی‌های غنی از قند (مثل آبمیوه‌ها) می‌تواند سلامت دندان را تحت‌الشعاع قرار دهد.
- ✓ **مشورت با دندان‌پزشک برای اقدامات پیشگیرانه برای کودکانی که مستعد پوسیدگی هستند.**