



مرکز پیشگیری و سلامت
دهان و دندان

✓ آموزش مسواک زدن صحیح برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال

دکتر افسانه پاکدامن دانشیار گروه سلامت دهان و دندان به اهمیت آموزش صحیح بهداشت دهان و دندان در سنین دبستان پرداخته و نکات کلیدی مسواک زدن را برای والدین و مربیان توضیح می‌دهد. ایشان بر نظارت بزرگسالان در کودکان استفاده از خمیر دندان حاوی فلوراید و توجه ویژه به دندان شش سالگی (اولین دندان دائمی) تأکید دارند.

✓ دو بار در روز با خمیر دندان حاوی فلوراید مسواک بزنید. این اولین

خط دفاعی شما در برابر پوسیدگی دندان است.

✓ مسواک خود را هر ۳ ماه یک‌بار یا زودتر، اگر فرسوده شده، تعویض

کنید.

✓ نخ دندان کشیدن روزانه نواحی را تمیز می‌کند که مسواک به آن‌ها

نمی‌رسد؛ روزی یک‌بار از نخ دندان استفاده کنید.

✓ در مسواک زدن عجله نکنید. ۲ دقیقه کامل برای داشتن دهانه

سالم ضروری است.



✓ از مسواک با برس نرم استفاده کنید تا در حین تمیز کردن، به

لثه‌ها و مینای دندان آسیب نرسانید.

✓ هنگام مسواک زدن، زبان خود را فراموش نکنید؛ تمیز کردن

زبان روزانه به خوش بو شدن دهان کمک می‌کند.

✓ شیارپوش دندان می‌تواند از دندان‌های آسیا در کودکان در برابر

پوسیدگی محافظت کند؛ از دندانپزشک درباره‌اش بپرسید.

آدرس وب سایت: <https://vcmdrp.tums.ac.ir/dentalcare>

وب سایت نوبت دهی: <https://nobat.tums.ac.ir/landing/index>



نوبت دهی:

ایمپلنت، پروتز و ارتودنسی از طریق پیام رسان به شماره ۰۹۰۳۱۶۲۱۸۱۰ (خانم سلیمانان)

خدمات عمومی دندانپزشکی از طریق پیام رسان اینستا با شماره ۰۹۰۳۱۶۲۱۸۱۰ (خانم شایگان)

خدمات ما با قابلیت پرداخت اقساطی و کسر از حقوق ارائه می‌شود.

ساعات کاری و نوبت دهی: شنبه تا چهارشنبه، ۸ تا ۱۴

آدرس: تهران - بلوار کشاورز - خیابان وصال شیرازی - نرسیده به طالقانی - کوچه فرهنگی (بهنام قدیم) - پلاک ۱۸

تلفن: ۰۲۱ - ۸۸۳۹۰۶۹۹ - ۸۸۳۹۰۳۸۰
کد پستی: ۱۴۱۷۷۱۳۱۴۵

برای اطلاع از جدیدترین نکات روز دندان پزشکی به وب سایت مرکز مراجعه کنید:

آدرس وب سایت: <https://vcmdrp.tums.ac.ir/dentalcare>

وب سایت نوبت دهی: <https://nobat.tums.ac.ir/landing/index>



✓ اگر نمی‌توانید بعد از غذا مسواک بزنید، دهان خود را با آب بشویید؛ همین کار ساده هم مفید.

دهان سالم به شما کمک می‌کند بهتر غذا بخورید، واضح‌تر صحبت کنید و با اعتماد به نفس لبخند بزنید؛ سلامت دهان ضروری است، نه انتخابی.

✓ مسواک زدن را برای کودکان لذت بخش کنید! اجازه دهید مسواک خود را انتخاب کنند و با آهنگ مسواک بزنند.

✓ اولین ویزیت دندانپزشک باید تا سن یک سالگی انجام شود؛ برای شناسایی زودهنگام مشکلات و ایجاد حس راحتی.

✓ معاینه‌های منظم دندانپزشک را پشت گوش نیندازید! بسیاری از مشکلات به‌علاوه شروع می‌شوند و درمان زودهنگام آسان‌تر است.

✓ استرس بر سلامت دهان تأثیر می‌گذارد؛ به علاقه‌مانند دندان قروچه، آفت و التهاب لثه توجه کنید.

✓ خشکی دهان ناشی از داروها خطر پوسیدگی را بالا می‌برد، لذا مرتب آب بنوشید و از دندانپزشک راهکار بخواهید.

