

آموزش بهداشت به کودکان

تحول در بهداشت کودکان:

با اشاره به این که در دوران مشروطه، تحول در حوزه‌ی کودکان ابتدا در محور بهداشت اتفاق افتاد با این اولویت که نگذاریم کودکان به دلیل بیماری‌های واگیردار بمیرند، «پیش از آن امیرکبیر از شیوه‌های جلوگیری از بیماری‌های واگیردار در اروپا اخباری شنیده بود. در همین دوره آبله، جان بسیاری از کودکان را در ایران می‌گرفت. او که نگران جان کودکان بود، قانون آبله‌کوبی را به تصویب رساند به گزارش پژوهشگران، در اسناد بهداشتی اسنادی وجود دارد که مشخص می‌کند مایع آبله‌کوبی از فرانسه وارد ایران شده است که حاصل گسترش مراودات علمی و فرهنگی با اروپا بود. وی ادامه داد که این روند با تشکیل مجلس حفظ‌الصحه در زمان میرزااحسین‌خان سپهسالار معروف به مشیرالدوله ادامه یافت و موضوع مرگ و میرهای همگانی از جمله مرگ و میر کودکان و جلوگیری از آن شکل سازمان یافته‌تری پیدا کرد.

پس از این دوره بود که این پرسش مطرح شد: چه کنیم تا کودک کمتر بیمار شود؟ در این دوره چندین کتاب آموزش بهداشت به کودکان دبستانی منتشر می‌شود؛ از جمله کتاب «حفظ‌الصحه» به قلم سیدحسین‌خان نصر که در سال ۱۲۹۰ شمسی برای سال‌های سوم و چهارم منتشر شد.

آموزش بهداشت به کودک:

بهداشت برای همه تا سال ۲۰۰۰ این شعار به عنوان قطعنامه اجلاس سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۸۷ مطرح شد موفقیت در حصول به این هدف، مستلزم همکاری بخشهای مختلف است که مهمترین آنها آموزش است که باید در سر تاسر جهان ارائه شود موفقیت در آموزش به طور مساوی به این امر بستگی دارد که کودکان با کمک کارکنان بهداشتی بتوانند آموزشهای لازم را فرا گیرند و این آموزش باید به طور مستمر و مداوم صورت بگیرد.

تاکید بر توسعه مراقبتهای بهداشتی مستلزم درگیر نمودن و دخالت دادن جامعه در این امر است

تعریف بهداشت:

گاندی که یکی از بزرگترین مربیان بهداشت است، آن را به منزله آرامش و راحتی بدن و مخالف بیماری می پندارد و او بهداشت را به عنوان حالتی مثبت از بدن و روان را مد نظر قرار می دهد

آموزش بهداشت:

در گذشته آموزش بهداشت، اغلب بر تغییر رفتار مردم متمرکز بوده است شاید مهمترین باشد که فعالیتها یتان را بر پایه دانش و رفتار موجود پی ریزی کنید.

اهداف آموزش بهداشت:

۱- موضوعات بهداشتی را به کودکان بیاموزید و آنان را در بکارگیری آنها ترغیب نمایید

۲- با آموختن عادات بهداشتی مطلوب، زندگی هر چه بهتر حال و آینده آنان را تامین سازید

۳- مبارزه با بیماریهای واگیر را به آنان آموزش دهند تا در صورت ابتلا باعث سرایت بیماری به شخص سالم نگردند

۴- طوری آنها تربیت شوند که همیشه و تا حد امکان از نظر روحی، جسمی و اجتماعی سالم باشند

۵- به آنها بیا موزید که چگونه می توانند در پیشرفت بهداشت، با اجتماع همکاری نمایند

۶- و بلاخره تفهیم این موضوع که زندگی لذت بخش و سلامت شادی آفرین است.

آموزش بهداشت در دستیابی به سلامت انسانها از طریق اتخاذ سطوح پیشگیری نقش بسیار ارزندهای را ایفا می نماید. کاربرد آموزش بهداشت در هر یک از سطوح پیشگیری به شرح زیر می باشد.

سطح پیشگیری	هدف	کاربرد آموزش بهداشت
اول	پیشگیری از بیماریها و کاهش بروز بیماری و درجهت ارتقا سلامت از انحراف از سلامتی	پیشگیری از بیماریها و کاهش بروز بیماری و درجهت ارتقا سلامت از انحراف از سلامتی آموزش بهداشت به جامعه راههای فردی و گروهی مثل وضعیت تغذیه

و آسایش روان		
آموزش بهداشت در جهت راه های موجود برای تشخیص اولیه وزودرس بیماری و دخالت برای تصحیح انحراف از سلامت	کاهش شیوع بیماری با کوتاه کردن دوره بیماری	دوم
آموزش بهداشت به جامعه در جهت استفاده از امکانات موجود برای کاهش نقص و ناتوانیها و تطابق بیمار با حالت های غیر قابل درمان	کاهش عوارض بیماریها محدود کردن ناتوانی و انجام نوتوانی برای بیماری هایی که ضایعات آنها باقی مانده است	سوم

ارائه نکاتی چند در آموزش بهداشت:

ما باید در کل به کودکانمان نحوه مراقبت از بدنشان را بیاموزیم.

❖ پوست

- ۱- کودکان را تشویق نمایید که از داشتن بدنی سالم و تمیز بر خود بیاند
- ۲- باید به آنها بگوییم برای داشتن پوست تمیز و سالم باید مرتباً استحمام نمایند تا آلودگیها و عرق و چربیها و سلولهای مرده از بین بروند در ضمن نقاط گرم و مرطوب بدن (زیر بغل و انگشتان پا) احتیاج به شستشو و مراقبت بیشتری دارد لازم به ذکر است که در کل پوست باید خشک و تمیز نگه داشته شود

❖ موها و ناخنها

در مورد موها باید به آنها گفت که موها باید کوتاه و تمیز بوده و مرتباً شسته و شانه شوند و در مورد ناخنها باید به صورتی صحیح کوتاه شوند و نباید آنها را از ته گرفت و به آنها باید آموزش داد که تا چه حد تمیز کردن ناخنهامهم است

❖ چشمها و گوشها و بینی

- از مالیدن چشمها با دست خوداری کنید
- هرگز به صورت مستقیم به خورشید نگاه نکنید
- هنگام مطالعه از نور کافی استفاده کنید
- از چشم هادر مقابل گرد و غبار و اجسام خارجی محافظت نمایید
- هرگز اجسام تیز و یا اشیا خطرناک در مقابل صورت خود و دیگران نگیرد
- گوشها را تمیز و خشک نگه دارید
- از فروردن اشیا تیز و سخت در گوش خودداری کنید
- ضرورتی ندارد که گوش را از جرم گوش تمیز کنید زیرا اولاً خودش خارج خواهد شد و ضمناً باعث جذب گرد و غبار و خارج نمودن آن می شود
- بچه ها را تشویق کنید که هنگام عطسه و یا سرفه، بینی و دهان خود را بپوشانند در ضمن در مورد نحوه ی بند آوردن خون ریزی از بینی را به آنها توضیح دهید (پایین دیواره بینی را با دو انگشت بگیرید و فشار دهید)

چگونه از دندانهای کودکان محافظت کنیم ؟

محافظت دندان کودکان بوسیله فلوراید

فلوراید ماده ای است که مانع از پوسیدگی دندانها شده و به ترمیم سریعتر پوسیدگی های دندان کمک می کند .

در بعضی از کشورها فلوراید به آب آشامیدنی اضافه می شود .

برای تأمین فلوراید می توانید با دندانپزشک یا پزشک کودک درباره چگونگی و میزان مصرف قطره فلوراید مشورت کنید .

پیشگیری از پوسیدگی دندان در بچه هایی که از شیشه شیر استفاده می کنند

۱ - هیچگاه در هنگام خواب به کودک شیر ندهید و اگر کودک شما شیشه می خواهد فقط شیشه را از آب پر کنید .

۲ - شیر ، آب میوه و مایعات شیرین حاوی قند می باشند . وقتی کودک شما این مایعات را می مکد بخاطر وجود قند در آنها می تواند باعث پوسیدگی دندان کودک شود .

۳ - در طول روز به کودک خود شیشه پر از نوشیدنی شیرین را ندهید تا مدت زمان بیشتری دندانها با مواد شیرین در تماس باشند .

۴ - اگر کودک شما از پستانک استفاده می کند ، پستانک را به چیز شیرین مثل شکر و عسل آغشته نکنید .

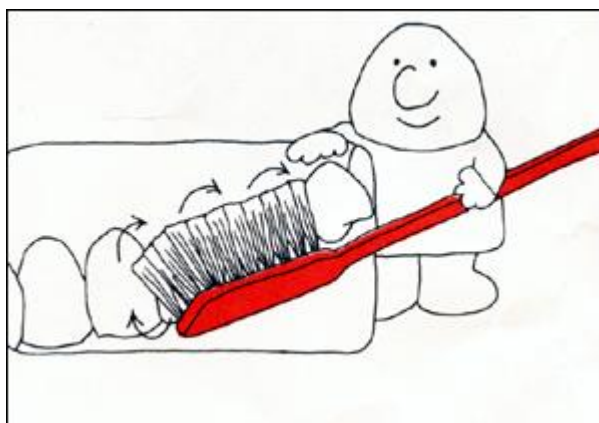
۵ - در حوالی یکسالگی شما باید به کودک خود آموزش دهید تا بجای شیشه از یک لیوان ، شیر یا سایر مایعات را بنوشد .

تمیز کردن دندان

پلاک میکروبی که لایه ای چسبنده متشکل از مواد غذایی و میکروب است ، می تواند سبب پوسیدگیهای دندانی و بیماریهای لثه شود . بنابراین برای پیشگیری از این مشکلات کنترل پلاک میکروبی الزامی است . پذیرفته شده ترین روش کنترل پلاک ، برداشت مکانیکی با کاربرد منظم و صحیح مسواک و نخ دندان است .

پاک کردن دندانهای کودکان کم سن و سال وظیفه والدین آنها است . با وجود اینکه کودک را به مسواک زدن تشویق می کنید حتما تا حدود ۶-۷ سالگی باید به وی کمک کرده ، دندانهای او را به آرامی و با حوصله مسواک کنید .

مسواک



با رویش اولین دندان شیری ، دندان و بافتهاي اطراف را با گاز مرطوب یا مسواک نرم کوچک تمیز کنید . پس از دو سالگی از خمیردندان فلوراید دار به میزان بسیار اندک استفاده نمایید .

مسواک زدن باید حداقل روزی دو بار (صبح و شب بویژه قبل از خواب) انجام گیرد . مدت زمان لازم برای هر وعده مسواک زدن بطور متوسط ۳-۴ دقیقه می باشد .

نوع مسواک پیشنهادی برای هر بیمار بستگی به تشخیص دندانپزشک دارد ، بهترین نوع برای کودکان مسواکهاي با دسته ضخیم و سر کوچک و موهاي مصنوعي با انتهاي گرد از نوع نرم است.

روش مناسب مسواک زدن نیز بستگی به نظر دندانپزشک دارد که با توجه به سن و وضعیت دندانی کودک پیشنهاد می گردد .



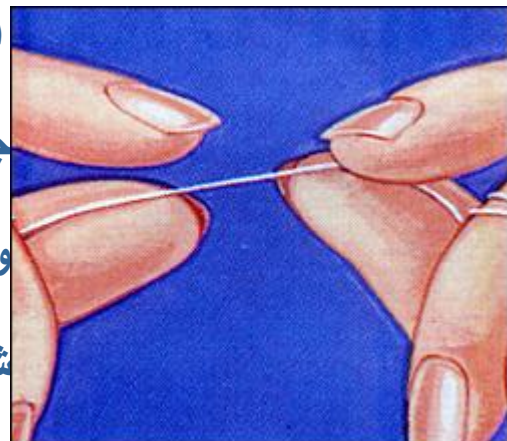
هرگز کشیدن
نخ دندان را
فراموش نکنید

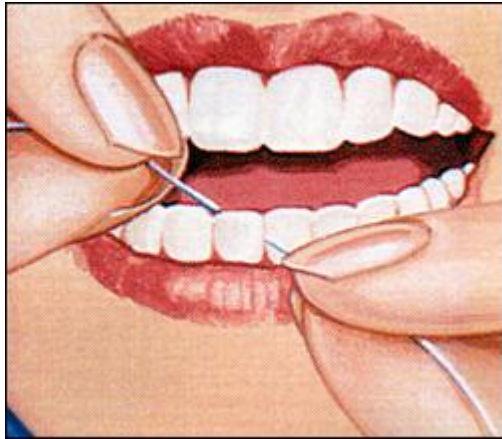
نخ دندان

سطوح بین دندانی ، دور از دسترس موهای مسواک هستند . برای تمیز کردن این سطوح باید از نخ دندان ، پس از سه سالگی استفاده شود . بهتر است در انتخاب نوع نخ دندان ، برای سادگی کاربرد از نوع بدون موم فلورایددار استفاده شود .

روش کاربرد صحیح نخ دندان

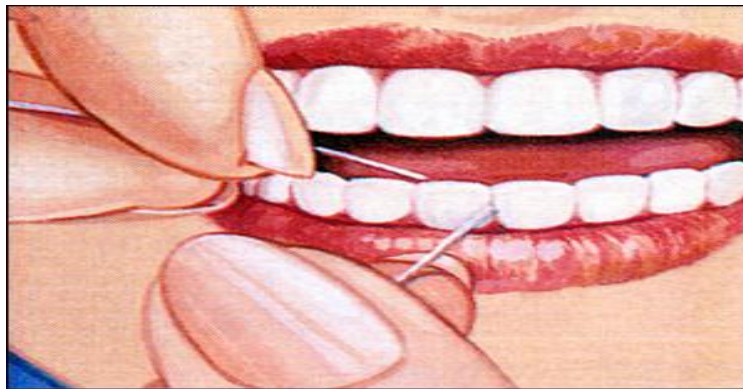
۱ - حدود ۳۵ سانتیمتر نخ دندان را جدا کرده ، دو انتهای آنرا دور انگشت وسط بپیچید و با انگشت اشاره و شست حدود ۵ سانتیمتر آنرا نگهدارید





۲- نخ را به آرامی مانند اره کردن چوب ، از بین دو دندان عبور دهید و بدون آسیب به بافت آنرا تا لبه لثه ، پایین ببرید .

۳ - با ایجاد انحنای در نخ ، آنرا محکم به سطح دندان بچسبانید و چند بار نخ را از طوق دندان به سمت سطح جونده حرکت دهید .



۴ - با استفاده از قسمتهای تمیز نخ ، مراحل بالا را در مورد همه سطوح دندانی و حتی سطح پشتی آخرین دندان تکرار کنید .

رژیم غذایی مناسب برای دندانهای کودکان

یکی از روشهای پیشگیری از پوسیدگی ، کنترل رژیم غذایی کودک است .
بنابراین ضمن رعایت غذای اصلی کودک ، اگر میان وعده ها و مصرف
تنقلات بطور مناسب انتخاب شوند ، علاوه بر تأمین انرژی و مواد مغذی
مورد نیاز کودکان ، می توانند در پیشگیری از پوسیدگی نقش مهمی داشته
باشند .

نکته مهم : شکل گیری عادات غذایی سودمند یا زیانبار در دوران کودکی و
توسط والدین صورت می گیرد .

به همین دلیل بهتر است از دادن مواد غذایی که حاوی شکر ، نشاسته و
مقدار زیادی چربی هستند پرهیز شود. زیرا مصرف این گونه مواد غذایی
علاوه بر آسیب به سلامت عمومی و سلامت دندانهای کودک ، ذائقه او را هم
در سالهای آتی تحت تاثیر قرار خواهد داد..

چاشت نیم روزی سودمند

شیر ، نان و پنیر ، تخم مرغ پخته ، ماست ، میوه ها و سبزیهای خام مانند
هویج ، ذرت (پف فیل) ، آجیل

در مقابل

چاشت نیم روزی پوسیدگی زا

آبنبات ، کیک ، شیرینی ، کلوچه ، غلات شیرین شده ، کشمش ، چیپس ، لبنیات شیرین شده مثل شیر کاکائو، برگه میوه های خشک ، شیرعسل ، آدامسهای شکر دار ، بیسکویت شیرین ، نوشابه های گاز دار ، آب میوه های صنعتی .

توصیه های مهم

✚ از خوردن غذاهای چسبنده پرهیز کنید . این مواد از نظر مدتی که در دهان باقی می مانند متفاوت هستند . برای مثال ، چسبندگی تافی بر روی دندانها بیشتر از شکلات و کارامل است .

✚ خوردن شیرینیها را در وعده های غذایی منحصر کنید . در این هنگام بزاق بیشتری در دهان ترشح می شود که می تواند باقیمانده مواد غذایی را از روی دندانها پاک کند .

✚ تعداد دفعات مصرف مواد قندی را در طول روز کاهش دهید .

✚ از وجود مواد قندی در فرآورده های غذایی آگاه باشید ، بنابراین در هنگام خرید به برچسب مواد تشکیل دهنده آن توجه نمایید (مانند :

سس ها ، نوشابه ، ...)

✚ از خوردن تنقلات و شیرینی قبل از خواب پرهیز کنید . زیرا در آن

هنگام جریان بزاق کندتر بوده ، قدرت پاک کنندگی آن کمتر است .

✚ میان وعده ها را به گونه ای انتخاب کنید که موجب پوسیدگی دندانها

نشوند و با خوردن موادی مانند سبزیهای خام ، پنیر و سایر لبنیات به

سلامت دندانها کمک کنید .

نخستین معاینه پزشکی کودکان

اولین دیدار دندانپزشکی کودک چه موقع است ؟

اولین دیدار باید حداکثر بین ۶ تا ۱۲ ماهگی صورت گیرد . در این زمان

دندانپزشک ، روشهای بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از پوسیدگیهای

دندانی ، عادات زیانبار دهانی و نیز کاربرد فلوراید را به شما آموزش خواهد

داد .

فواصل زمانی بین دیدارهای دندانپزشکی چقدر باید باشد ؟

فاصله دیدارها بستگی به نوع تغذیه ، مراقبتهای دندانی و فلوراید آب

آشامیدنی دارد و بطور معمول هر ۶ ماه یکبار توصیه می شود .

بدینوسیله با کاربرد روشهای پیشگیری ، از صرف هزینه و وقت برای درمانهای پیچیده آینده جلوگیری خواهد شد .

در معاینه دندانهای کودکان ، چه روندی طی خواهد شد ؟

دندانپزشک به آرامی دندانها و لثه کودک را معاینه کرده ، پوسیدگیها یا سایر مشکلات را ارزیابی می نماید .

در صورت لزوم جهت بررسی فکین ، دندانهای در حال تکامل و پوسیدگیهای غیر قابل رویت رادیوگرافی تجویز خواهد شد .

همچنین در این جلسه روشهای بهداشتی و نیز رژیم غذایی صحیح ارزیابی و یادآوری خواهد گردید .

چرا با وجود اینکه دندانهای شیری می افتند باید کودک خود را نزد

دندانپزشک ببریم ؟

دندانهای شیری سالم به جویدن صحیح غذا ، تکلم درست و زیبایی کودک کمک بسزایی می کند ، در غیراینصورت سلامت عمومی وی به مخاطره خواهد افتاد .

در صورت زود از دست دادن دندان شیری، فضای مزبور باید توسط
فضا نگهدارنده حفظ شود و گرنه حرکت دندانهای مجاور سبب کاهش
فضای رویش دندان دائمی جانشین گردیده و درمانهای ارتودنسی
طولانی مدت و پر هزینه آینده را در بر خواهد داشت. هشت دندان
پیشین شیری تا حدود ۶ سالگی و ۱۲ دندان شیری دیگر تا ۱۲
سالگی باید برای کودک کار کند.

چه چیزهایی را باید در مورد دندانپزشک به کودک گفت؟

به او بگویید دکتر دوست شماست، به سلامت شما کمک می کند و
دندانهای شما را تمیز می کند. از این دیدار با خاطره خوب و مفید یاد
کنید.

نکات قابل توجه

- جهت ترغیب کودک برای دیدار دندانپزشکی به او رشوه ندهید.
- دیدار دندانپزشکی را وسیله ای برای تنبیه معرفی نکنید.
- اضطراب خود را به کودک منتقل نکنید.
- به دیگران اجازه ندهید موارد ترس از دندانپزشکی را برای او
بازگو کنند.

- کلمات منفي و ترسناک مانند درد ، آمپول ، کشیدن ، چرخ کردن را
براي کودک به کار نبريد .
- از آنجا که دندانپزشک و دستيار براي هر مورد اصطلاح خاصي را
به کار خواهند برد ، جزئیات روند کار را براي کودک توضیح ندهيد .
- از طرف دندانپزشک قولی به کودک ندهيد .
- دياردهاي دندانپزشکی را براي کودک لذت بخش سازيد .
- در صورت صلاحديد دندانپزشک ، کودک را به تهایی به اتاق

بفرستيد

همواره الگوي صحيحي از نظر رعايت بهداشت دهان و دندان و مراجعه
منظم به دندانپزشک ، براي کودک خود باشيد .

❖ ورزش و استراحت

بايد به بچه ها آموزش دهيم نرمش، استراحت و خواب براي برخورداري از
سلامت جسمی و روانی ضروری است و آنها را به طور کامل از فوايد خواب و
استراحت و ورزش مطلع و تشويق کنیم که هر کاری را به طور صحيح و به
موقع انجام دهند

❖ تغذيه

ارزش غذاها را بايد براي بچه ها توضیح و به آنها بگوئيم چه غذاهایی مناسب و
ارزش غذایی با لا دارد و چه غذاهایی مناسب نیستند و اصلا نه تنها ارزش

غذایی ندارند بلکه موجب آسیب رساندن به بدن و چاقی نیز می شوند در مورد وزن مناسب بچه ها باید برایشان توضیح داد و باید بیماری های مربوط به چاقی را به آنها گوشزد کرد و آنها باید بدانند که اگر در دوران کودکی و نوجوانی تغذیه سالم داشته باشند می توانند دورانهای دیگر زندگی را به سلامت پشت سر بگذارند

❖ راههای انتقال بیماریها

در مورد راههای انتقال بیماری و انواع بیماریها باید به زبان ساده به کودکان توضیح داد در ضمن از اهمیت واکسیناسیون باید آنها را آگاه کرد و به آنها گفت که بهترین راه پیشگیری از بیماریهاست و به مقاومت بدن کمک می کند اما باید به آنها بگوئیم که واکسن تنها روش برای حمایت انسان در مقابل بیماری نیست بلکه از طریق رعایت بهداشت نیز می توان از ابتلا به بیماری پیشگیری نمود بنابراین باید به آنها آموزش دهیم که

۱- دستهایشان را بعد از آلوده شدن با آب و صابون بشویند

۲- حیوانات را در خارج از محل زندگی باید نگهداری کرد و نباید به آنها دست زد

۳- محیط خانه و مدرسه را باید تمیز نگه داشت

۴- هنگام عطسه و سرفه باید با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را بگیرند

۵- افراد مبتلا به سرما خوردگی ... باید وسایل غذاخوریهایشان از سایرین جدا باشد

۶- از آبهای غیر بهداشتی نباید استفاده کرد

۷- غذاها را باید از دسترسی مگسها که ناقل بیماری هستند دور نگه داشت

۸- غذای بد و فاسد را نخورید و میوه ها را قبل از مصرف بشویید

❖ حوادث و ایمنی

موضوع ایمنی ممکن است در بدو امر برای بچه ها جالب نباشد اما شما می توانید به آنها بگویید که این موضوع با زندگی آنها مرتبط است و آن را جالب سازید بچه ها را تشویق کنید که در مورد حوادث درک خمبی داشته باشند و تمام خطرات درون منزل و اطراف آنها را برایشان ذکر کنید و به آنها یاد دهید چگونه از آن پیشگیری کنند به عنوان مثال

- در مورد مسمومیت ناشی از مواد مسموم کننده مثل نفت به آنها

آموزش و در روی شیشه های این گونه مواد نام آنها را ذکر کنید

- به بچه ها در مورد خطرات ناشی از سوختن و آتش سوزی توضیحات

لازم را بدهید

- به آنها بیاموزید که هنگام عبور از جاده ها و خیابانها چه باید بکنند و

موقع عبور از جاده محل امنی را انتخاب کنند و عبور از جاده نزدیک

سر بالایی و پیچ خطرناک است و اگر خط عابر پیاده وجود دارد باید از

روی آن عبور کنند و هنگام شب لباس تیره نپوشند.

سید مصطفی سجادی منش

کارشناس بهداشت دهان و دندان

مرکز بهداشت شهرستان قم

sajadieng@yahoo.com

36632169