



آهن و سلامت دندان کودکان

راهنمایی برای والدین در مورد
مکمل‌های آهن و
مراقبت از دندان‌های شیری



لطفا نکات و توصیه‌های مذکور
در این بروشور را دقیقا مطالعه
نموده ، سوالات و هر گونه نگرانی
خود را با همکاران متخصص ما
در میان بگذارید.

جدیدترین راهکارهای کاهش تغییر رنگ دندان با قطره آهن در کودکان:

- ✓ استفاده از قطره‌های خارجی با فرم لیپوزومی (مثل Ferriprotect یا Liposomal Iron)
- ✓ قطره‌های ایرانی نسل جدید مثل "آیزن پلاس" یا "فروفورت پلاس" با احتمال لک کمتر
- ✓ مصرف قطره با قطره‌چکان و دور از تماس مستقیم با دندان
- ✓ شستشوی دهان با آب یا مسواک زدن با مسواک بدون خمیر دندان ۱۵-۲۰ دقیقه بعد از مصرف
- ✓ پرهیز از مصرف قطره همراه با شیر یا فرآورده‌های لبنی (کاهش جذب آهن)
- ✓ استفاده از اسفنج یا گاز مرطوب برای پاک کردن دندان نوزادان بی دندان
- ✗ در صورت بروز لک مقاوم، پولیش سبک دندانی در مطب امکان پذیر است.

آیا قطره آهن باعث پوسیدگی دندان شیری می‌شود؟

✗ مستقیماً نه، اما اگر به درستی استفاده نشود، می‌تواند ریسک پوسیدگی را بالا ببرد.

- ♦ برخی قطره‌ها حاوی قند هستند.
- ♦ اگر روی دندان بماند، محیط دهان اسیدی می‌شود.
- ♦ مصرف شبانه بدون تمیز کردن دهان خطرناک است.

✓ راهکارها:

- بعد از مصرف، دندان‌ها با گاز استریل یا مسواک تمیز شود.
- قطره با سرنگ یا قطره‌چکان به پشت زبان داده شود.
- از قطره‌های بدون قند یا لیپوزومی استفاده شود.
- شب قبل از خواب قطره داده نشود.

🧠 آهن برای رشد مغز حیاتی است؛ فقط باید درست مصرف شود.



آهن و سلامت دهان و دندان

مطالعات علمی نشان داده‌اند که کمبود آهن می‌تواند با افزایش خطر پوسیدگی دندان در ارتباط باشد. آهن باعث افزایش مقاومت مینای دندان در برابر پوسیدگی می‌شود. برخی از ترکیبات آهن می‌توانند تعداد باکتری‌های مضر مانند استرپتوکوک موتانس (عامل اصلی پوسیدگی دندان) را در پلاک دندانی کاهش دهند.

مکمل آهن و دندان‌های شیری

در ایران، مکمل آهن اغلب به شکل قطره خوراکی سولفات آهن برای کودکان ۶ تا ۲۴ ماه تجویز می‌شود. این قطره‌ها طعم نامطلوبی دارند و ممکن است باعث تغییر رنگ دندان‌های شیری شوند. برخی کودکان با مصرف این مکمل دچار لکه‌های قهوه‌ای یا تیره روی دندان می‌شوند، اگرچه این مشکل در همه کودکان دیده نمی‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که در بیش از ۵۰٪ از مصرف‌کنندگان، تغییر رنگ دندان اتفاق می‌افتد.



چه عواملی باعث رنگ گرفتن دندان‌ها می‌شوند؟

وجود تخلخل در سطح دندان‌ها، رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان، باقی ماندن قطره آهن روی دندان‌ها پس از مصرف تغییر رنگ ممکن است در سطح خارجی دندان باقی بماند یا به لایه‌های داخلی نفوذ کند. در حالت اول، با مسواک و تمیزکاری حرفه‌ای قابل برطرف شدن است؛ اما در صورت نفوذ به لایه‌های عمقی، درمان پیچیده‌تر خواهد بود.



راهکارهایی برای کاهش تغییر رنگ دندان:

برای مصرف قطره آهن، با قطره‌چکان آن را در قسمت عقب دهان بریزید تا تماس با دندان‌ها کمتر شود. از پزشک درباره امکان استفاده از قطره آهن بدون رنگ یا با ترکیب ملایم‌تر بپرسید. بلافاصله پس از مصرف، دهان کودک را با آب بشویید یا با یک دستمال مرطوب دندان‌ها را پاک کنید. بهداشت دهان و دندان کودک را از بدو رویش دندان‌ها جدی بگیرید. در صورت مشاهده لکه یا تغییر رنگ، به دندانپزشک مراجعه کنید.

”

یادمان باشد:

مصرف مکمل آهن برای رشد سالم کودک ضروری است، اما با رعایت چند نکته ساده می‌توان از تغییر رنگ دندان‌ها پیشگیری کرد.

سلامت دهان و دندان، از همان ماه‌های ابتدایی زندگی آغاز می‌شود!



در باره ما: مرکز دندانپزشکی کودکان و نوجوانان مجهز به خدمات دندانپزشکی تحت آرامبخشی و بیهوشی با بهره گیری از آرامبخشی و بیهوشی ایمن، درمانی بدون درد و استرس را برای فرزندان فراهم می کند. تیمی مجرب با حضور فلوشیپ دندانپزشکی تحت آرامبخشی و بیهوشی، دندان پزشک متخصص کودکان و نوجوانان و بقیه درمانگران تخصصی به حسب نیاز، در محیطی تخصصی، خدماتی حرفه ای و مهربانانه ارائه می دهند. ما باور داریم که تجربه های خوشایند دندانپزشکی در کودکی، ضامن لبخندی سالم در آینده است.

دندانپزشکی بدون درد، با عشق به کودکان

آدرس ۱: انتهای آفتاب ۵، سمت چپ، کلینیک "تخصصی" دندانپزشکی باب الحوائج، طبقه اول

آدرس ۲: پشت بیمارستان هفده شهریور، به سمت رضوانیه، جنب آژانس هواپیمایی دریوک، کلینیک تخصصی دندانپزشکی باب الحوائج، طبقه اول

شماره مشاوره:

۰۱۱ ۴۴ ۲۲ ۱۵ ۵۵ / ۰۱۱ ۴۴ ۱۵ ۱۷ ۶۹

 dr.seyedahadi

 @dandankoodak

 www.drahadi.com

کانال واتساپمون

