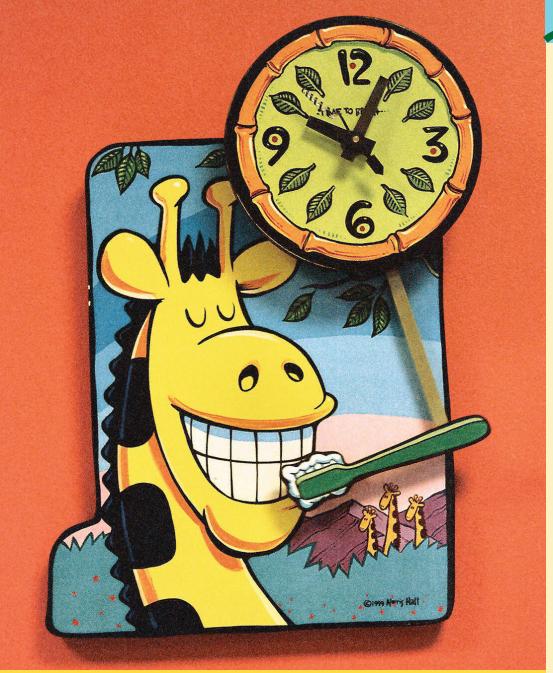

Ապահովեք Ձեր Երեխայի Բերանի Խոռոչի Առողջությունը

Երեխաները կարիք ունեն ամուր, առողջ ատամների, իրենց կերակուրը ծամելու, խոսել սովորելու և գեղեցիկ ժպիտ ունենալու համար: Մանկական ատամները նաև ապահովում են տարածություն ծնոտում չափահաս ատամների համար: Սկսեք հոգալ ձեր երեխայի ատամների մասին, դրանց դուրս գալուն պես: Այնուհետև, օգնեք նրանց ձևավորելու անհրաժեշտ ունակություն, իրենց բերանի խոռոչը առողջ պահելու համար:

LA0279 AR 03/07

Ատամնահանություն

Ատամները լնդերից դուրս գալիս, կարող են երեխային անհանգստություն պատճառել: Թեթևացրեք ցանկացած ցավ՝

- Զգուշորեն շփելով լնդերը ձեր մաքուր մատով:
- Երեխային թողեք ծամել ատամնահանության օղակ կամ սառը, թաց կտոր: Երբեք չկապեք ատամնահանության օղակը երեխայի վզից:

Այցելեք ատամնաբույժի

Ձեր երեխային ատամնաբույժի տանել սկսելու լավագույն ժամանակը 12 ամսեկան տարիքն է:

Մաքրեք Ձեր Երեխայի Ատամներն ու Լնդերը

- Մաքրեք ձեր երեխայի լնդերը մաքուր կտորով մինչև երեխայի ատամները դուրս գալը: Այնուհետև սկսեք մաքրել երեխայի ատամները, դրանց դուրս գալուց անմիջապես հետո:
- Մաքրեք ատամները օրական մեկ կամ երկու անգամ: Օգտագործեք փափուկ կտոր կամ մանկական ատամի խոզանակ:
- Երբ երեխան կարողանա ատամները խոզանակելուց հետո դուրս թքել, կարող եք օգտագործել փոքր քանակությամբ (սիսեռի չափ) ֆտորով ատամնաքսուք: Ֆտորը ամրացնում է ատամները և օգնում է կանխելու դրանց փտումը: Բայց չափից ավելի կուլ տալը կարող է երեխային վնասակար լինել:
- Օգնեք նրանց խոզանակելու մինչև 7 կամ 8 տարեկան հասակը: Փորձեք խոզանակել նրանց ատամները և հետո թողեք իրենց ինքնուրույն շարունակել:

Կանխել Մանկական Շշից Առաջացող Ատամնափտումը

Ատամնափտում կարող է առաջանալ ամբողջ օրը ջրից բացի այլ հեղուկով լցված շիշը ծծելով: Փտած ատամները կարող են ցավ պատճառել և դրանց բուժելը բավական թանկ կարժենա:

- Երեխային գիշերը պառկեցնելիս կամ ննջելու ժամանակ շիշը բերանում մի քնացրեք:
- Մի թողեք երեխային երկար ժամանակ քայլել շշով կամ խմել դրանով:
- Եթե ձեր երեխան օգտագործում է ռետինե ծծակ, մի թաթախեք այն շաքար կամ մեղր ունեցող քաղցր հեղուկում:
- Սկսած մեկ տարեկանից սովորեցրեք ձեր երեխային խմել բաժակից:

Կերակրեք Ձեր Երեխային Առողջարար Սնունդներով և Ըմպելիքներով

- Ընտրեք ոչ շատ շաքար պարունակող ուտելիքներ և ըմպելիքներ:
- Ծարավի դեպքում, զովացուցիչ խմիչքների և հյութերի փոխարեն, խմեք ջուր:
- Ձեր երեխային տվեք մրգեր և բանջարեղեններ՝ քաղցրավենիքների և խմորեղենների փոխարեն:
- Կալցիումով հարուստ սնունդը՝ կաթը, մածունը և պանիրը, կամրացնեն ձեր երեխայի ատամներն ու ոսկորները:

Հարցերի դեպքում մի հապաղեք դիմելու ձեր ատամնաբույժին:

Մշակված է L.A. Care Health Plan -ի կողմից համագործակցելով մեր պայմանագրային գործընկերների հետ: Միասին, մենք ընծայում ենք Medi Cal-ի կողմից կառավարվող խնամքի ծառայություններ Լոս Անջելոս Քաունթիում: