



مکیدن انگشت شست، انگشت و پستانک

نکاتی برای کمک به ترک این عادت

- آهسته اقدام کنید - توقف ناگهانی استفاده از پستانک توصیه نمیشود زیرا ممکن است عادت های دیگر مکیدن را تحریک کند.
- استفاده از پستانک را محدود کنید - پستانک را در وقت خواب به آرامی بردارید تا در ایجاد عادت های خواب سالم کمک کند.
- موفقیت را تجلیل کنید - طفل خود را برای ترک این عادت تمجید کرده یا پاداش دهید.
- از حواس پرتی های سرگرم کننده استفاده کنید - دستان آنها را با بازی کردن با یک دستکش دندانی، اسباب بازی، فعالیت ها و کتاب ها مشغول نگه دارید.

ترک این عادت میتواند سخت باشد اما پشتکار شما نتیجه خواهد داد.

مکیدن انگشت شست، انگشت، یا پستانک یک رفتار آرام کننده رایج است که بسیاری از اطفال آن را دارند. مکیدن بعد از سن 4 سالگی میتواند منجر به موارد ذیل گردد:

- دندان های کج - دندان ها ممکن از جای خود خارج شوند و بر نحوه گاز زدن آنها تاثیر بگذارد
- چالش های گفتاری - پستانک میتواند توانایی آنها را در تولید تمام صداهای مورد نیاز برای گفتار واضح محدود سازد
- پوسیدگی دندان - پستانک های که در مواد شیرین مانند عسل آغشته شده اند میتوانند منجر به ایجاد حفره ها شوند.

برای معلومات و حمایت بیشتر

- با نرس که مربوط به صحت جامعه تان می شود، صحبت کنید.
- به متخصص صحت دهان خود مراجعه کنید.

برای دیدن ویدیوهای کوتاه و دسترسی به معلومات مفید دیگر به وبسایت **Smiling Starts** مراجعه کنید.



در صورت داشتن هرگونه سوال با 1800 939 666 تماس بگیرید.



سلب مسئولیت: این نشریه برای مقاصد آموزش عمومی و معلوماتی است. برای هرگونه توصیه طبی مورد نیاز، با یک متخصص مراقبت های صحتی واجد شرایط تماس بگیرید.

این سند می تواند در قالب های دیگر برای افراد دارای معلولیت در صورت درخواست ارائه شود.

Produced by the Early Childhood Dental Program
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service 2024 Ref: 1744

Early Childhood Dental Program

**smiling
starts**