



مکیدن شست، انگشت و پستانک

نکاتی برای کمک به ترک این عادت

- به آرامی پیش بروید - توقف ناگهانی استفاده از پستانک توصیه نمی شود، زیرا ممکن است باعث ایجاد سایر عادات مکیدن شود.
 - استفاده از پستانک را محدود کنید - به آرامی پستانک را هنگام خواب بردارید تا به ایجاد عادات خواب سالم کمک کند.
 - موفقیت را جشن بگیرید - فرزندان را برای ترک عادت تحسین کنید یا به او پاداش دهید.
 - از روش های سرگرم کننده برای پرت کردن حواسشان استفاده کنید - دستانشان را با بازی با دستکش دندان گیر، اسباب بازی، فعالیت ها و کتاب ها مشغول کنید.
- ترک این عادت می تواند سخت باشد اما پشتکار شما نتیجه خواهد داد.

مکیدن شست، انگشت یا پستانک یک رفتار آرام کننده رایج است که بسیاری از کودکان آن را دارند مکیدن بعد از 4 سالگی می تواند منجر به موارد زیر شود:

- دندان های کج - دندان ها ممکن است از یک راستا خارج شوند که بر گاز زدن آنها تأثیر می
- چالش های گفتاری - یک پستانک می تواند توانایی آنها برای ایجاد تمام صداهای مورد نیاز برای گفتار واضح را محدود کند
- پوسیدگی دندان - پستانک های آغشته به مواد قندی مانند عسل می تواند منجر به پوسیدگی شود.

برای اطلاعات بیشتر و پشتیبانی

- با پرستار بهداشت جامعه خود صحبت کنید.
 - به متخصص بهداشت دهان و دندان خود مراجعه کنید.
- برای مشاهده ویدیوهای کوتاه و دسترسی به سایر اطلاعات مفید، از وب سایت **Smiling Starts** دیدن کنید.



اگر سوالی دارید با شماره 1800 939 666 تماس بگیرید.



سلب مسئولیت: این نشریه برای اهداف آموزشی و اطلاع رسانی عمومی است. برای هرگونه توصیه پزشکی مورد نیاز با یک متخصص مراقبت های بهداشتی واجد شرایط تماس بگیرید.

این سند را می توان در قالب های جایگزین در صورت درخواست برای افراد دارای معلولیت در دسترس قرار داد.

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**