

کابوس مشترک کودکان

تهران (پانا) - با وحشت بچه‌ها از دندانپزشکی چه کنیم؟ نوزادها از وقتی به این دنیا می‌آیند، دردسرهای زیادی را تجربه می‌کنند تا زندگی‌شان روی روال بیفتد؛ مثلاً این که ساعت خواب‌شان با ساعت خواب زمینی‌ها یکی نیست و چندین روز طول می‌کشد تا از عادات زندگی دوران جنینی‌شان دل‌کنده و با ساعت خواب معمول کنار بیایند. دل‌دردهای گاه و بیگاه، گرسنه‌شدن‌های بی‌موقع و هزار ماجرای دیگر را تجربه می‌کنند تا کمی جان بگیرند و به مرور روند زندگی‌شان بیشتر و بیشتر شبیه دیگر اعضای خانواده‌شان شود؛

به ZWNJ& گزارش شهروند، یکی از سخت ZWNJ& ترین روزهایی که بچه ZWNJ&ها تجربه می ZWNJ&کنند، روییدن دندان ZWNJ&هاست که معمولاً با درد و ناراحتی همراه است. اگرچه با رویش دندان ZWNJ&ها کودکان فرصت تغذیه بهتر و بعد هم ZWNJ&سفره شدن با خانواده را پیدا می ZWNJ&کنند ولی در معرض مشکل جدیدی هم قرار می ZWNJ&گیرند که خراب ZWNJ&شدن دندان ZWNJ&هاست. چیزی که آنها را مجبور می ZWNJ&کند برای اولین ZWNJ&بار با یونیت دندانپزشکی روبه ZWNJ&رو شوند.

طبیعی است که همه بچه ZWNJ&ها نسبت به عملیات دندانپزشکی ترس داشته باشند ولی وضع وقتی وخیم ZWNJ&تر می ZWNJ&شود که ترس کودک آن ZWNJ&قدر شدید باشد که نشود به این سادگی ZWNJ&ها او را به دندانپزشکی برد. شما در مواجهه با این ترس کودک چه می ZWNJ&کنید؟ او را به ZWNJ&خاطر ترسش تحقیر می ZWNJ&کنید یا عکس ZWNJ&العمل ZWNJ&هایش را جدی نمی ZWNJ&گیرید؟ شاید هم برای جلوگیری از مقاومت او برای مراجعه به دندانپزشکی به دروغ به او می ZWNJ&گویید که به شهر بازی خواهید رفت و او را غافلگیر می ZWNJ&کنید! در ادامه با علی باقریان، متخصص دندانپزشکی کودکان گفت ZWNJ&وگو کردیم تا ببینیم بهترین عکس ZWNJ&العمل در مقابل این نوع ترس ZWNJ&های فرزندمان چیست و چه عکس ZWNJ&العملی باید داشته باشیم.

این ترس طبیعی است

خیلی عادی است که هر آدمی به ZWNJ&ویژه بچه ZWNJ&ها در بدو ورود به محیطی جدید با افراد و حتی وسایل جدید، مقداری ترس و اضطراب داشته باشند؛ بنابراین به هیچ ZWNJ&وجه نباید ترس کودک را تحقیر و تمسخر کرده یا نادیده گرفت. البته میزان این ترس و اضطراب در افراد مختلف متفاوت است اما با انجام چند کار می ZWNJ&توان استرس او را کاهش داد تا عکس ZWNJ&العمل بهتری داشته باشد. یکی از این کارها طراحی فضای داخلی جذاب برای کودک است که متخصصان دندانپزشکی اطفال باید در نظر داشته باشند؛ حتی پرسنل دندانپزشکی کودکان می ZWNJ&توانند با پوشیدن لباس ZWNJ&هایی متفاوت از روپوش ZWNJ&های سفید و معمول پزشکان بیمارستان و تکنیسین ZWNJ&های خانه بهداشت (که با خاطره واکسن ZWNJ&زدن در ذهن بعضی بچه ZWNJ&ها می ZWNJ&ماند)، این احساس را به کودک القا کنند که وارد فضای جدیدی شده ZWNJ&است.

خوش ZWNJ&برخورد و صبور باشید

نکته دوم طرز برخورد دندانپزشک در مواجهه با کودک است که می ZWNJ&تواند خیلی ساده با تعریف از لباسش، گل ZWNJ&سر یا عروسکی که به همراه آورده، پرسیدن اسمش و... ارتباطی دوستانه با کودک برقرار کند. با همین کارهای ساده اما زمانبر می ZWNJ&توان بچه ZWNJ&ای را که از دندانپزشکی فراری است و حتی در مقابل ورود به اتاق دندانپزشکی مقاومت می ZWNJ&کند، وارد محیط کرد تا کم ZWNJ&کم اضطرابش از بین برود.

دندانپزشکان کودک و البته والدین نباید برای انجام کار دندانپزشکی عجله داشته باشند؛ در بسیاری موارد لازم است کودک حداقل یک جلسه و گاهی چند جلسه به مطب رفت و آمد کند تا کاملاً با محیط اخت شده و بتواند بر ترسش غلبه کند.

وقتی کودکی ترس شدید از دندانپزشکی دارد، نباید عجله کنیم و بخواهیم همان جلسه اول او را روی صندلی دندانپزشکی بنشانیم؛ کافی است او همراه والدینش در اتاق و کنار میز دندانپزشک حضور داشته باشد تا با لوازم مخصوص این کار کمی آشنا شود. در این موارد ذوق دندانپزشک هم در نامگذاری و های فانتزی و جذاب برای این وسایل در کاهش استرس کودک بسیار موثر است؛ مثلا ما ساکشن را «شکمو»؛ صدا می‌زنیم؛ می‌توانیم یک چوب آبلانگ (یا همان چوب بستنی معروف!) به بچه بدهیم تا کمی بازی کند، بعد از او بخواهیم کمی دهانش را باز کند تا با یکی از همان چوب‌ها داخل دهانش را معاینه کنیم. بعد می‌توانیم با یک جایزه کوچک و تشویق کودک- که دهانش را خوب باز کرده و اجازه معاینه داده- کم‌کم مراحل کار را پیش ببریم. با همین حرکات ساده می‌توان ترس و اضطراب بیشتر بچه‌ها را کم کرد و آنها را برای ادامه کار آماده کرد.

بیهوشی یا آرامبخشی؟

در بیهوشی فرد بعد از این‌که دارویی وارد جریان خونش می‌شود، در اتاق عمل بیهوش می‌شود؛ که در نتیجه آن تمام عکس‌العمل‌هایش را از دست می‌دهد. داروی بیهوشی هم مثل بقیه داروها که دردی را درمان می‌کنند و ممکن است عوارضی هم در پی داشته باشند، عوارض خاص خودش را دارد و اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین تا حد امکان از موارد بیهوشی پیشگیری می‌کنیم اما در مواردی که چاره‌ای جز بیهوشی نباشد، نباید نگرانی بی‌مورد داشته باشیم؛ چراکه اتاق عمل مجهز به دستگاه اکسیژن و لوازم تخصصی است و فرد بعد از مدت مشخص بیهوشی، دوباره به روال عادی زندگی برخواهد گشت. روش دیگری که غیر از بیهوشی کاربرد دارد، روش‌های آرامبخشی است که طی آن فرد (کودک) عکس‌العمل‌هایش از بین نمی‌رود و صرفاً حالت خواب‌آلودگی ایجاد می‌کند. اما این روش برای همه عمل‌های دندانپزشکی قابل استفاده نیست و صرفاً برای کارهای کوچکتر و سطحی‌تر با مدت زمان کوتاه قابل انجام است.

کودک چرا باید بیهوش شود؟

در مواردی که کودک ناتوان ذهنی یا جسمی باشد، توانایی درک حرف دیگران را نداشته باشد یا در سنین زیر ۱/۵ سالگی که هنوز مفهوم دوستی را درک نمی‌کند، دندانش دچار حادثه‌ای شده باشد که نیاز به مداخله اورژانسی دندانپزشک داشته باشد، دندانپزشکی بیمارستانی و بیهوشی تجویز می‌شود. اما در مواردی که کودک از نظر جسمی و ذهنی سلامت است و دچار حادثه اورژانسی نشده، بدون در نظر گرفتن سن او (دو ساله یا ۱۰ ساله!) با همان تکنیک‌های کنترل رفتاری و بدون نیاز به بیهوشی می‌توان به مرور اضطرابش را کم کرد و کارهای مورد نیاز را برایش انجام داد.

در مواردی که بچه خاطره بدی از دندانپزشکی دارد، هم دندانپزشک و هم والدین باید صبر و حوصله بیشتری داشته باشند تا به مرور اعتماد کودک جلب شود و بتواند به دندانپزشک اعتماد کند.

کار را به کاردان بسپارید

بعضی والدین فکر می‌کنند قبل از رفتن به دندانپزشکی باید کودک را آماده کنند و به روش‌های مختلفی این کار را انجام می‌دهند؛ بعضی‌ها برای این‌که فرزندشان نترسد، به دروغ به او می‌گویند که مثلا «رویم خرید»؛ یا «برویم شهر بازی»؛ اما کودک را به دندانپزشکی می‌آورند! بعضی‌ها هم به کودک راست می‌گویند و مدام سعی می‌کنند خیالش را راحت کنند که «ترس ندارد! آمپول درد ندارد! دندان کشیدن چیزی نیست! تو قوی هستی و می‌توانی تحمل کنی.» به خیال خودشان کودک را آماده می‌کنند اما حواسشان نیست که با این حرف‌ها اضطراب او را بیشتر می‌کنند.

بنابراین من همیشه ترجیح می‌دهم بچه بدون هیچ آمادگی به دندانپزشکی بیاید تا شخص دندانپزشک او را با موقعیت آشنا و والدین را برای عکس‌العمل‌های مناسب آماده کند.

اولین مراجعه کودک به دندانپزشکی

بهترین کار برای سالم نگهداشتن دندان‌های کودک، آموزش نحوه تمیزکردن و مسواک‌زدن‌شان، همزمان با رویش اولین دندان‌هاست که در این جلسه، پزشک و یکی از والدین در کنار هم می‌نشینند تا دندانپزشک بتواند به اولین دندان‌های کودک نگاهی سطحی کرده و نحوه تمیزکردنش را به والدین آموزش دهد.

احتمالا کودک هم کمی گریه و بیقراری خواهد کرد اما از آن‌جا که کار دردناک و خاصی انجام نمی‌شود و سن کودک هنوز بسیار کم است، اتفاق مهمی نیست. در این زمان والدین یاد می‌گیرند که مثلا با یک تکه کوچک گاز استریل نمودار، یکی دو دندان تازه روئیده کودک را تمیز کنند تا میکروب‌هایش از بین برود.

به مرور که تعداد دندان‌ها بیشتر می‌شود و مثلا به ۱۰ تا می‌رسد، می‌توانند از مسواک انگشتی و مسواک‌هایی با سر کوچک و موهایی نرم استفاده کنند. بعد کم‌کم که سن کودک هم بیشتر می‌شود و تخلیه آب دهان را یاد می‌گیرد، می‌توان کمی خمیردندان مخصوص کودک روی مسواکش قرار داد و به همین ترتیب کم‌کم مراقبت‌های دندان‌های او کامل‌تر می‌شود. معمولا از دو سالگی به بعد می‌توان کودک را برای چکاپ و معاینه دندان‌ها به دندانپزشکی برد؛ در مواقعی که بچه در موارد اورژانسی برای اولین بار وارد دندانپزشکی می‌شود، نمی‌توان زمان کافی برای آشنا کردن او با محیط و لوازم به کار برد و ممکن است ترس از دندانپزشکی در وجودش شکل بگیرد. بنابراین به نظر بنده خیلی بهتر است که اولین مراجعه به دندانپزشکی زمانی باشد که کودک مشکل درد دندان‌ها ندارد و هنوز مشکل اورژانسی برایش پیش نیامده است.