

أسنان طفلك من الألف إلى الياء



د. عبدالله بن عوض العمري

استشاري أمراض وجراحة اللثة وزراعة الأسنان
مستشفى الملك خالد الجامعي
جامعة الملك سعود، الرياض
المملكة العربية السعودية

د. محمد بن عبدالله الشهري

استشاري اصلاح زراعة الأسنان
مستشفى الملك خالد الجامعي
جامعة الملك سعود، الرياض
المملكة العربية السعودية

د. عبدالله حامد الدوسري

استشاري طب أسنان الأطفال
وزارة الصحة، الرياض
المملكة العربية السعودية

د. حامد سلوم الشمrani

استشاري طب أسنان الأطفال
مستشفى طب الأسنان الجامعي
جامعة الملك سعود، الرياض
المملكة العربية السعودية

د. توفيق صالح العريني

استشاري إصلاح الاسنان
الخدمات الطبية رئاسة أمن الدولة، الرياض
المملكة العربية السعودية

ج) توفيق العريني و حامد الشمrani و عبدالله العمري و عبدالله الدوسري و محمد الشهري ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشهري ، محمد عبدالله
أسنان طفلك من الألف إلى الياء. / محمد عبدالله الشهري ؛
عبدالله عوض العمري ؛ حامد سلوم الشمrani -. الرياض ، ١٤٤٢ هـ.
٥٦ ص ؛ ..سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٣-٦٠٩٥-٦

١- الاطفال - العناية الصحية ٢- الاسنان - وقاية أ.العمري ،
عبدالله عوض (مؤلف مشارك) ب.الشمrani ، حامد سلوم (مؤلف
مشارك) ج.العنوان
ديوي ٦١٧,٤٦ ١٤٤٢/٣٩٣٨

رقم الإيداع: ١٤٤٢/٣٩٣٨
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٣-٦٠٩٥-٦

أسنان طفلك من الألف إلى الياء

الفهرس

6	المقدمة
9	مرحلة الحمل
10	أسنانُ سليمة منذ الولادة
11	تسنين الأطفال
12	كيف تساعدِين طفلك خلال التسنين؟
14	ظهور الأسنان الأولية (اللبنية)
15	وقت ظهور الأسنان الأولية (اللبنية)
18	أهمية المحافظة على الأسنان اللبنية
20	تسوس أسنان الأطفال المبكر
22	متى تبدأ بتفريش أسنان طفلك؟
23	اختيار الفرشاة المناسبة للطفل
24	المعجون المناسب للطفل
25	مقدار معجون الأسنان المستخدم
26	أفضل الطرق لتفريش أسنان الأطفال
28	عوامل مهمة لصحة الفم والأسنان
29	دور التغذية في سلامة صحة الفم والأسنان

- 30 أهمية مادة الفلورايد لسلامة أسنان طفلك
- 31 أين يتوفر الفلورايد؟
- 32 أول زيارة لطبيب الأسنان
- 33 تهيئة الطفل للزيارة الأولى لطبيب الأسنان
- 36 هل عادة مص الإبهام سلوك طبيعي؟ وهل لها أية أضرار؟
- 37 هل لعادة مص الطفل للمصاصات الصناعية (اللهاية) أي ضرر؟
- 38 هل يمكن أن تؤدي المضادات إلى تلون أسنان الطفل؟
- 39 هل يؤثر التنفس من الفم على تكون الأسنان؟
- 39 لماذا يعاني طفلي من نفس سيئ مزمن؟
- 40 هل يجب على الطفل ارتداء حاميات «واقيات» الفم أثناء لعب الرياضة؟
- 41 ماذا يحدث في حالة انقلاع أحد أسنان طفلي بعد سقوطه على الأرض؟
- 42 الحاجة لحافظ المسافة الذي يوضع في الفم بعد خلع السن اللبني عند طبيب الأسنان، فلماذا؟
- 43 إنفوجرافيك
- 53 الخاتمة
- 55 المراجع

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم حمدا طيبا و كثيرا مباركا فيه كما ينبغي لجلال وجه وعظيم سلطانه والصلاة والسلام على رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم وعلى اله وصحبه اجمعين
اما بعد

المحافظة على صحة الفم لدى الطفل لها دور كبير ومهم في المحافظة على صحة سائر البدن، ومن المعروف أن الغذاء السليم والصحي من أساسيات المحافظة على النمو السليم والصحي لدى الطفل، ولا يتأتى ذلك إلا بأسنان سليمة حتى تساعد على تناول الغذاء بصورة طبيعية.

كيف يحصل الطفل على أسنان صحية وجميلة؟ وكيف يمكن مساعدته في المحافظة عليها؟ وما هي الخطوات الصحيحة للعناية بأسنانه حتى يكبر؟

في هذا الدليل عزيزي الأب/ عزيزتي الأم، نضع بين أيديكم كل ما يتوجب عليكم فهمه، وكل ما يدور في مخيلاتكم من استفسارات حول كل ما يتعلق بصحة أسنان أطفالكم خلال مراحل نموهم المختلفة.





مرحلة الحمل

صحة الجنين من صحة الأم، إذ إن التزام الأم بالتعليمات الغذائية مهم جدًا لأسنان الطفل كأي جزء آخر من جسمه.

ويجب على الأم الحامل المحافظة على الغذاء الصحي والمتوازن والغني بالفيتامينات والمعادن سواء عن طريق الأطعمة أو المكملات الغذائية، ومن المعروف أن احتواء الغذاء على مادة الكالسيوم مهم جدًا لنمو العظام وتكوين الأسنان، لذا على الأم المحافظة على شرب الحليب ومشتقاته طوال فترة الحمل.

وما يجب الإشارة إليه هنا أن تناول نوع من الأدوية مثل المضاد الحيوي تتراسيكلين (Tetracycline) خلال فترة الحمل، يؤثر على تكوين الأسنان في شكلها وتلوّنها بلون مختلف عن لون الأسنان الطبيعية، حيث تميل إلى اللون الرمادي أو الأزرق، لذلك يجب الحذر وعدم استخدام أي من هذه الأدوية خلال فترة الحمل.

أسنانُ سليمة منذ الولادة

من لثة طفلك السليمة تبرزُ أسنانه السليمة والقوية، لذلك يجب عليك العناية بسلامة أسنان طفلك منذ الولادة بالاعتناء بلثته، حيث يجب عليك أن تعتني بلثة الطفل الرضيع منذ الولادة وذلك بمسح اللثة بلطف بعد كل رضعة باستخدام قطعة من الشاش النظيف.

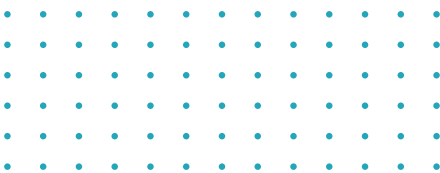


تسنين الأطفال

وقد تضطرين إلى سهر الليالي للتخفيف عن طفلك الذي ينتظر ظهور أحد أسنانه.

ربما تتورّم لثة طفلك أيضًا عند ظهور أحد أسنانه، وقد يقلقك أيضًا إصابة طفلك بالحمّى أو الإسهال عند بداية ظهور أسنانه، وينسب بعض الناس مثل هذه الأعراض إلى ظهور الأسنان، مع ذلك لم تثبت الأبحاث أن هذه الأعراض مرتبطة بالتسنين.

لذا إذا بدا طفلك مريضًا، فأغلب الظن أنه قد يكون مصابًا بنزلة برد أو عدوى أو اضطرابات هضمية أو معوية، لذا يجب عليك أخذه إلى طبيب الأطفال إذا شعرت بالقلق.

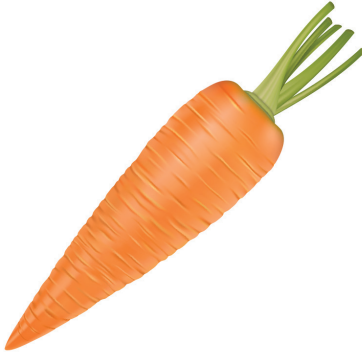


تتكون أسنان الطفل الأولية (المعروفة أيضًا بالأسنان اللبنية) عادةً أثناء نموه في رحم الأم، فعند معظم الأطفال تبدأ هذه الأسنان بالظهور من اللثة عندما يبلغون 6-8 أشهر تقريبًا، وتعرف هذه العملية بتسنين الأطفال.

قد يكون ظهور أول سن من أسنان طفلك مفرغًا لك لكنه لن يكون مسليًا لأي منكما. فقد تسبق الأعراض الأولية للتسنين ظهور الأسنان بشهر أو شهرين، وتتضمن هذه الأعراض عادة إفراز الكثير من اللعاب مع كثير من الألم أيضًا، كما تسبب هذه العملية انزعاجًا للطفل وتجعله سريع الانفعال، وقد يبدأ طفلك بِعَضِّ الأشياء لتقليل شعوره بالألم وليس بسبب غضب أو سلوك عدواني، وقد يهدئ ألمه بتقديم شيء ليعضه أو بفرك لثته بلطف بإصبع نظيفة،

كيف تساعدن طفلك خلال التسنين؟

ليس بوسعك القيام بشيء
لمساعدة الأسنان على الظهور،
لكن يمكنك تخفيف ألم طفلك
حين تبدأ هذه العملية:



قدّمي لطفلك شيئًا باردًا يمضغه،
مثل العضاضة بعد وضعها في
الثلاجة، أو كسرة خبز أو جزرة مقشّرة.



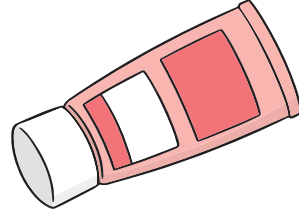
ابقي بالقرب منه أثناء الأكل تفاديًا
لحالات الاختناق.



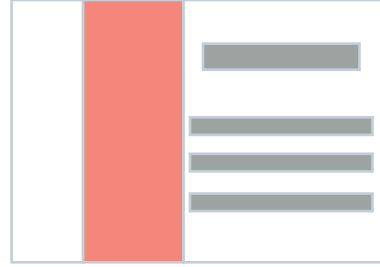
ربما يشعر طفلك بالراحة جراء
تناول الأطعمة المبردة، مثل التفاح
المهروس أو الزبادي البارد.



إذا كان طفلك يتألم بشدة،
فيمكنك إعطاؤه الجرعة المناسبة
من الباراسيتامول الخالي من السكر
المخصص للأطفال أو الأيبوبروفين.



لو كان عمر طفلك أكثر من أربعة
أشهر، يمكنك فرك لثته بجل
التسنين الخالي من السكر والذي
تشتريه من الصيدلية.



اتبعي دائمًا التعليمات الصحيحة
للجرعة المذكورة على العلبة.

اسأل طبيبتك أو الصيدلي
إذا كنت غير متأكدة من الجرعة
المطلوب إعطاؤها لطفلك.

ظهور الأسنان الأولية (اللبنية)

كما ذكرنا سابقًا كم هو مفرح ظهور أول سن لطفلك، ولكن من هذا الوقت يجب عليك الاهتمام بهذه الأسنان بشكل يومي للحفاظ عليها قوية وسليمة. إن تنظيف أسنان طفلك بشكل مستمر وبعد كل وجبة ينمي لديه هذه العادة الجميلة من بداية حياته.



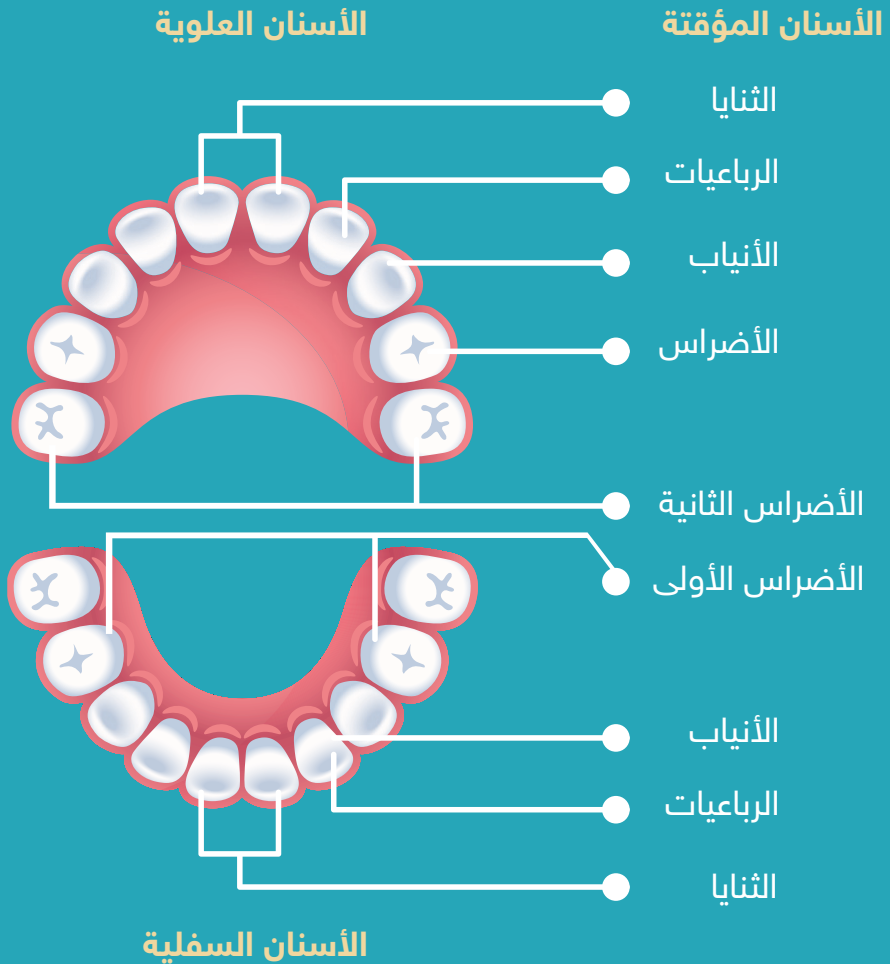
وقت ظهور الأسنان الأولية (اللبنية)

الأسنان اللبنية عبارة عن 20 سنًا تظهر خلال أول 3 سنوات من عمر الطفل

- الثنايا: وتظهر من عمر 6 - 12 شهرًا.
- الرباعيات: وتظهر من عمر 9 - 16 شهرًا.
- الأنياب: وتظهر من عمر 16 - 23 شهرًا.
- الضرس الأول: ويظهر من عمر 13 إلى 19 شهرًا.
- الضرس الثاني: ويظهر من عمر 22 - 33 شهرًا.



إن أسنان الأطفال تبدأ بالتكون قبل الولادة. فكل هذه العشرين سنًا متواجدة في فكي الطفل عند ولادته، حيث يظهر أولًا السّنّان الأماميان في الفك السفلي عند عمر 6-8 أشهر تقريبًا، وقد تتأخر قليلًا فلا تقلقي لذلك. فعندما يبلغ طفلك سن الثالثة من عمره تكون قد اكتملت جميع أسنانه اللبنية بإذن الله.





أهمية المحافظة على الأسنان اللبنية

مع أن الأسنان اللبنية موجودة في فم الطفل لفترة قصيرة إلا أنه من المهم جدًا المحافظة عليها في أفضل حال، وذلك للأسباب الآتية:

1. الأسنان اللبنية مسؤولة عن الحفاظ على الفراغات الصحيحة حتى بزوغ الأسنان الدائمة في مواقعها الصحيحة. لذلك عندما يتم خلع الأسنان أو الأضراس اللبنية في وقت مبكر، فإن ذلك سيتسبب في ترك فراغات بين الأسنان، مما يؤدي إلى تحرك الأسنان المجاورة وميلانها نحو الفراغ الحاصل، مسببةً ضيقًا في المساحة اللازمة للضرس الدائم للبزوغ، وهذا بدوره يؤدي إلى عدم بزوغ الضرس أو بزوغه في اتجاه غير صحيح، وهذه الحالة عادة ما تصيب الأضراس الخلفية، والوقاية منها تكون بالمحافظة على الضرس وعلاجه بوضع الحشوة المناسبة، أو معالجة أعصابه «المعالجة اللبية»، أو خلعها وتركيب جهاز تقويمي يسمى «حافظ المسافة».





2. تساعد وتؤثر في نمو الوجه والفكين، فالخلع المبكر للأسنان اللبنية قد يتسبب في الحاجة إلى عمل تقويم للأسنان في المستقبل.

3. تساعد في التغذية والهضم والمضغ الجيد للطعام مما يضمن للطفل نموًا سليمًا في أول سنين عمره.

4. الأسنان اللبنية الصحية والخالية من التسوس تكون بيئة صحية للأسنان الدائمة، فإذا كانت الأسنان اللبنية مصابة بتعفن بسبب التسوس أو جذر السن مصاب بخراج صديدي، فإن هذا ربما يؤثر على الأسنان الدائمة التي لم تظهر بعد.

5. للأسنان اللبنية أهمية في المظهر والتحدث لدى الطفل، وفقدتها المبكر قد يؤثر على نفسية الطفل ويفقده الثقة بالنفس عند أقرانه.

تسوس أسنان الأطفال المبكر

يعتبر تسوس أسنان الأطفال الرضع والصفار من المشاكل الشائعة والمؤرقة للكثير من الآباء والأمهات، ومن أهم الأسباب لهذا النوع من التسوس هو بعض العادات السيئة لدى بعض الأمهات، وذلك بإعطاء أطفالهم رضاعة الحليب أو العصير وقت النوم مما يعرض الأسنان للسكريات لفترة طويلة فتتخمر هذه السكريات وتساعد في تسوس الأسنان وتآكلها.





لذا ينصح بتجنب هذه العادة ومحاولة عدم وضعه في فراشه مع زجاجة الحليب لكي لا يتجمع الحليب الاصطناعي أو حليب الأم داخل فم طفلك أثناء الليل، فيؤدي ذلك إلى تسوّس أسنانه، كما ينصح بإعطائه الماء بعد شرب الحليب أو مسح الأسنان بشاش مبلى بعد كل رضعة، وإذا كان لا بد من إعطاء الرضاعة وقت النوم فينصح بوضع الماء فيها بدلاً من الحليب.

كما ينصح بالعناية بأسنان الأطفال وتنظيفها منذ ظهور أول سن، وتعويد الأطفال على تفريش أسنانهم منذ وقت مبكر.

متى تبدأ بتفريش أسنان طفلك؟

لا بد من تنظيف أسنان طفلك مباشرة بعد ظهورها، وذلك باستخدام فرشاة أسنان ناعمة وصغيرة، كما يجب تجنب استخدام المعجون المحتوي على مادة الفلورايد إلا بعد عمر يسمح للطفل بتجنب ابتلاعه، لذا فرّشي أسنان طفلك مرتين يوميًا، مستخدمة الماء وفرشاة ناعمة، وأفضل الأوقات هي في الصباح بعد الإفطار وفي المساء قبل النوم.

إن أفضل طريقة لتشجيع الطفل على اكتساب هذه العادة والمحافظة عليها، هي أن يكون الوالدان هما القدوة لأطفالهم وذلك بتفريش أسنانهم في نفس الوقت مما ينمي فيهم هذه العادة ويجعلهم يمارسونها وهم مستمتعون وسعداء، كما ينبغي جعل برنامج تنظيف أسنان طفلك المرح جزءًا من روتين وقت النوم لديه.



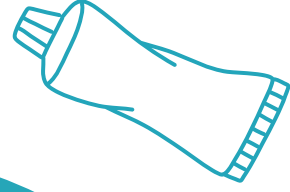


اختيار الفرشاة المناسبة للطفل

يستخدم الأطفال الفرشاة المخصصة لهم حسب العمر، وفرشاة الأطفال مصممة خصيصًا لتناسب مع حجم وشكل فم ويد الطفل، فمثلًا يصمم مقبض الفرشاة ليكون كبيرًا نوعًا ما ليساعد الطفل على سهولة التحكم في فرشاة أسنانه.

كما يتم تصنيعها من شعيرات رقيقة برؤوس دائرية لتكون ناعمة عند استخدامها في تنظيف الأسنان واللثة الرقيقة عند الطفل، ويتم تصميمها أيضًا بألوان وأشكال جذابة لتشجيع الطفل لاستخدامها وتفريش أسنانه.

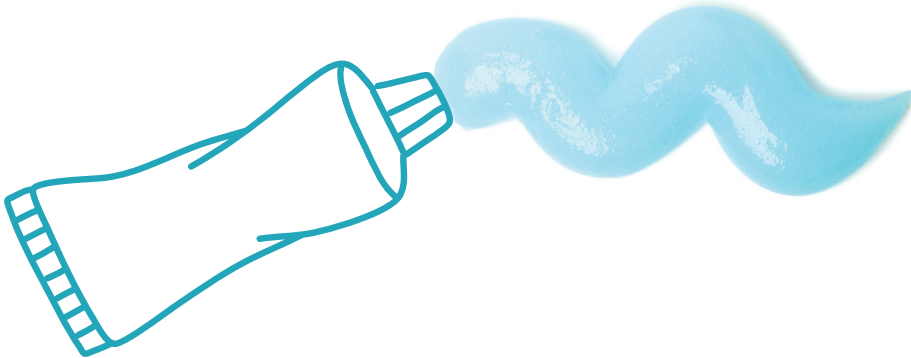




المعجون المناسب للطفل

واحدة من أفضل الطرق لتجعل طفلك يحافظ على تفريش أسنانه هو أن يكون طعم معجون الأسنان مستساغًا حتى يحفز الطفل على استخدامه لتفريش أسنانه باستمرار.

إن تفريش الأسنان مرتين في اليوم يزيد من تعرض الأسنان لمادة الفلورايد التي تؤدي إلى تقوية الطبقة الخارجية للسن (المينا) ضد التسوس، كما يضمن تنظيف الأسنان المستمر من طبقة البلاك المضرة بثثة الطفل وأسنانه.



مقدار معجون الأسنان المستخدم

ينبغي ألا يزيد مقدار معجون الأسنان الذي يستخدم في تنظيف أسنان الطفل عن حجم حبة الحمص أو أقل، وينبغي توزيعه على سطح الفرشاة. وفي حال استخدام مقدار كبير من معجون الأسنان فإنه لن يكون لطيفًا بالنسبة للطفل، ومن الممكن أن يتسبب البلع المتكرر للمعجون في تلون الأسنان الدائمة بمادة الفلور.



أفضل الطرق لتفريش أسنان الأطفال

دائمًا ما ينصح أطباء الأسنان الوالدين باستخدام طريقة سهلة وبسيطة وهي تحريك الفرشاة بلطف بحركة أفقية للأمام ومن ثم للخلف لإزالة طبقة البلاك وبقايا الطعام عن الأسنان. وبعدها يكبر الطفل ويصبح بإمكانه الاعتماد على نفسه في تفريش أسنانه، فإنه ينصح باتباع الطريقة الآتية:

1. السطح الخارجي والداخلي للأسنان: ضع الفرشاة بزاوية 45 درجة وابدأ بوضع شعيرات الفرشاة تحت اللثة، بلطف ابدأ بتحريك رأس الفرشاة بشكل أفقي ثم بشكل عمودي.

2. على الأسطح الطاحنة للأضراس: امسك الفرشاة ونظّف السطح الطاحن للأمام من ثم للخلف وكررها عدة مرات.

3. السطح الداخلي للقواطع الأمامية: ضع الفرشاة بشكل عمودي واستخدم حركة عمودية لتنظيف هذه الأسطح.



لا بد من إمضاء الوقت الكافي في تفريش الأسنان حتى تتمكن من تنظيف كافة الأسنان بشكل جيد. لا تنسَ أيضًا أن تفرّش اللسان وذلك باستخدام الفرشاة بحركة للأمام والخلف لإزالة بقايا الطعام وتلطيف الفم.



عوامل مهمة لصحة الفم والأسنان

2. احرص دائمًا على تنظيف السطح الخلفي للضرس الأخير.

3. كن حذرًا من أن تضغط الخيط بقوة فتؤذي اللثة، لذا يجب على الوالدين عمل ذلك بأنفسهم لأطفالهم ولا يمكن إعطاء الفرصة للأطفال لعملها بأنفسهم قبل عمر التاسعة.

استخدام الخيط السني بشكل يومي مهم جدًا لتنظيف المناطق الواقعة بين الأسنان وتحت اللثة. إن تعليمك طفلك طريقة استخدام الخيط السني مهمة للغاية للمحافظة على صحة فمه وأسنانه، فلا بد من البدء في استخدامه حتى قبل ظهور الأسنان الدائمة.

لتنظيف الأسنان بواسطة الخيط السني استخدم ما يقارب 18 إنشًا من الخيط ولفها حول إصبع الوسطى وامسك بالطرف الآخر بإحكام ومن ثم قم بما يأتي:

1. أدخل الخيط بين الأسنان، ثم نظف ما بين السنين بتحريك الخيط للأعلى والأسفل عدة مرات مع إبقاء الخيط ملفوفًا حول السن عند مستوى اللثة.



دور التغذية في سلامة صحة الفم والأسنان

الطعام الصحي = أسنان سليمة وقوية

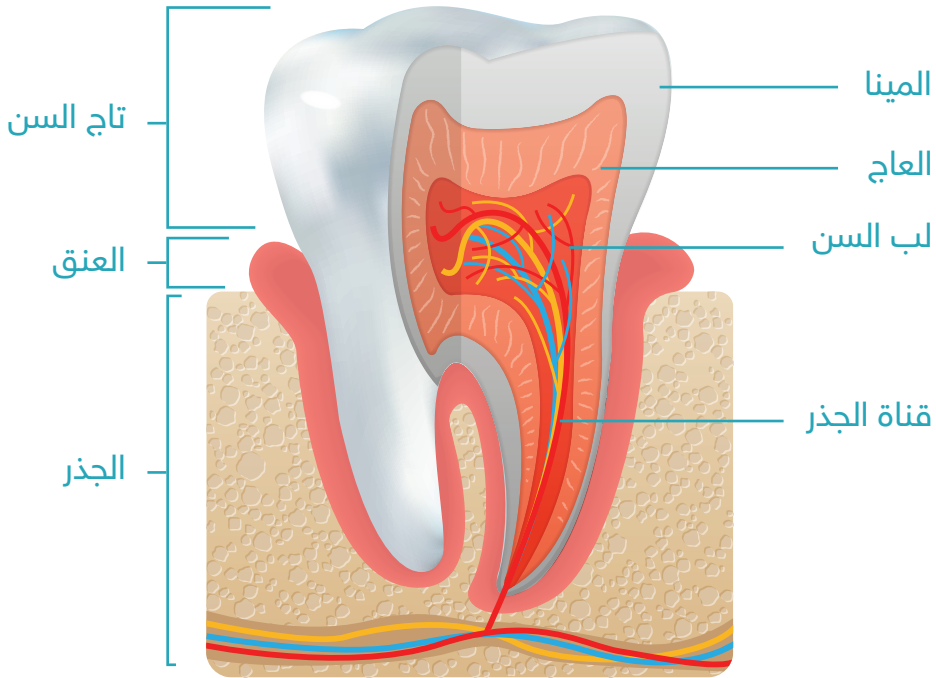
• إن العادات الغذائية الصحية تؤدي بالطبع إلى الحفاظ على أسنان طفلك سليمة وقوية. إن الكثير من الوجبات السريعة والخفيفة التي يتناولها طفلك قد تؤدي إلى تسوس أسنانه. فاختر لطفلك الوجبات بعناية مثل الخضروات الطازجة والزبادي والفواكه والجبن، فهي أغذية صحية لأسنان طفلك

• إن التقليل من تناول السكريات أمر مهم لمنع حدوث التسوس خصوصًا بين الوجبات الرئيسية، كما أن تجنب تناول السكريات اللزجة (كحلوى التوفي مثلاً) يساهم في منع تسوس الأسنان.



أهمية مادة الفلورايد لسلامة أسنان طفلك

تتكون الأسنان من عدة طبقات وهي المينا والعاج ولب السن. إن طبقة المينا هي أقوى وأقوى نسيج في جسم الإنسان وهي تمثل الطبقة الخارجية للسن وتقوم بحمايته من التلف، والفلورايد هي مادة طبيعية ترتبط مع المعادن الموجودة في طبقة المينا وتجعلها أقوى وأكثر مقاومة لتسوس الأسنان.





أين يتوفر الفلورايد؟

إن من المصادر الشائعة لمادة الفلورايد هو الماء الغني بالفلورايد، ومعاجين الأسنان المحتوية على مادة الفلورايد، وغسل الفم المحتوي على مادة الفلورايد. وجل الفلورايد المركز المتوفر في عيادة طبيب الأسنان.

طبيب الأسنان ربما ينصحك أو يقوم بوصف مادة الفلورايد لطفلك كحبوب يقوم الطفل بتناولها كعلاج وقائي، فاحرص على اتباع نصائحه بعناية لأن تناول هذه المادة بكميات زائدة عن المعدل الطبيعي قد تسبب تسممًا للطفل أو قد تضر بمظهر أسنان طفلك في المستقبل.



أول زيارة لطبيب الأسنان

غالبا يوصي أطباء الأسنان بزيارة الطفل للعيادة عند إكماله عامه الأول من العمر.

إن الانطباع الأول لطفلك عن عيادة طب الأسنان سوف يحدد علاقته بها، لذا فمن الأفضل أن تختار الطبيب المناسب ذا الخبرة أو المتخصص في مجال طب أسنان الأطفال، والذي سوف يحسن التعامل مع طفلك ومن ثم يقوم بمتابعته بشكلٍ دوري.





تهيئة الطفل للزيارة الأولى لطبيب الأسنان

(نعم للمرح ولا للقلق والخوف)

بإمكانك جعل زيارة طفلك الأولى لطبيب الأسنان غاية في المرح والمتعة وتحمل الكثير من الإيجابية، أخبر طفلك قبل وقت كافٍ أن هناك شخصًا ما سوف ينظر إلى أسنانك ويقوم بتنظيفها لك، أرهِ بعض الصور الإيجابية والمرحة لأطباء الأسنان، قم أنت وطفلك بتمثيل دور الطبيب وتصرف كأنك الطبيب يقوم بفحص أسنان مريضه. إن معظم أطباء الأسنان يفضلون تواجد أحد الوالدين عندما يقومون بفحص الطفل إذا كان عمره لا يتجاوز الثلاثة أعوام، وبعضهم يطلب من أحد الوالدين أن يجلس على كرسي الأسنان وأن يحمل طفله في حضنه خلال أول فحص لأسنانه.



سوف يكون من المفيد أيضًا أن تصطحب ابنك الصغير إذا كان هناك موعد لأخيه الأكبر عند طبيب الأسنان، فذلك سوف يبقيه متعودًا على بيئة عيادة الأسنان، فبعد ذلك سيصبح سعيدًا ومتشجعًا للجلوس على كرسي الأسنان بمفرده وقد يطلب من والديه الانتظار في غرفة الانتظار.



في الزيارة الأولى، سوف يقوم الطبيب بفحص فم طفلك وأسنانه للتأكد من عدم وجود أي علامات تدل على وجود تسوس في أسنانه أو وجود أي مشاكل أخرى، وقد يرغب طبيب الأسنان في عمل الأشعة، لاكتشاف أية تسوسات غير مرئية كالتي تحدث بالأسطح الجانبية من الأسنان أو للتأكد من أن الأسنان الدائمة التي تتشكل تحت سطح اللثة في وضع جيد وفي مكانها الصحيح، كما سوف يخبرك الكثير عن ما يجب عليك اتباعه لجعل طفلك ينمو ويكبر بعيدًا عن تسوس الأسنان.

احرص في نهاية كل زيارة على أخذ موعدٍ آخر لمتابعة حالة طفلك باستمرار، ويوصي أطباء الأسنان بجعل مواعيد المتابعة كل 3-6 أشهر.





*المزيد من الأمور التي يجب على الوالدين معرفتها:

هل عادة مص الإبهام سلوك طبيعي؟ وهل لها أية أضرار؟

تعتبر عادة المص من العادات الطبيعية لدى الأطفال الرضع والأطفال الصغار، فالطفل ربما يقوم بمص أصابعه أو إبهامه أو أي شيء آخر، فهذه العادة تشعرهم بالارتياح والأمان، ومعظم الأطفال يتركون هذه العادة عند عمر الرابعة.

إن وجود هذه العادة لدى الطفل قبل ظهور الأسنان الدائمة نادرًا ما يسبب خللاً في الأسنان، ولكن إذا استمر الطفل بعادة مص الإبهام بعد ظهور الأسنان الدائمة فسوف تزيد احتمالية أن تتسبب له هذه العادة بمشاكل في ترتيب وعضة الأسنان. إن تكرار هذه العادة ومدتها وقوتها سوف يحدد مدى الضرر على الأسنان والفكين، إذا كان طفلك يعاني من هذه العادة بعد ظهور الأسنان الدائمة فيجب استشارة طبيب أسنان الأطفال لفحص حالة أسنانه وفكيه وتقرير مدى حاجته للتدخل لكسر هذه العادة والتغلب عليها.

هل لعادة مص الطفل للمصاصات الصناعية (اللهاية) أي ضرر؟

غالبًا ما يوصى بالحد من فترة استخدام طفلك اللهاية (مثل وقت الذهاب إلى النوم فقط)، كما يجب أيضًا أن تحاولي فطام طفلك عنها عندما يقارب السنة الأولى من عمره لأنها قد تؤدي إلى مشاكل أثناء نمو وتطور الأسنان، فكلما استخدم طفلك اللهاية لفترة أطول، كلما زاد احتمال حدوث تغيرات في تطابق الأسنان لديه.

ولو استمرت عادة استخدام اللهاية لدى طفلك لفترة أطول من ذلك، من الهام أن تحاولي منعه من استخدامها بشكل منتظم عند بلوغه السنتين أو الثلاث سنوات من العمر، كما يجب التنبيه لتصميم المصاصات الصناعية بأن تكون غير قابلة للكسر وأن لا تسبب اختناقًا للطفل وأن يحافظ عليها نظيفة وعدم ربطها بعنق الطفل.



هل يمكن أن تؤدي المضادات إلى تلون أسنان الطفل؟

نعم، فبعض أنواع المضادات الحيوية يمكن أن تؤدي إلى تغير دائم في لون الأسنان، لذا يجب على الوالدين التأكد من مناقشة هذا الأمر مع طبيب الأطفال عند وصف المضادات الحيوية للطفل.



*هل يؤثر التنفس من الفم على تكون الأسنان؟

إن كان طفلك يتنفس من الفم عليك استشارة طبيب الأسنان وطبيب الأطفال، فقد يكون نتيجة لحدوث انسداد ناتج عن تضخم اللوزتين أو اللحمية أو ربما بسبب احتقان مزمن من الأنف وقد يؤدي إلى تشوهات بالأسنان تحتاج إلى تصحيح عند طبيب تقويم الأسنان .

*لماذا يعاني طفلي من نفس سيئ مزمن؟

من الممكن أن يكون النفس الكريه علامة من علامات الالتهاب أو احتقان اللوزتين أو اللحمية أو احتقان التجويف الأنفي المزمن أو تسوس الأسنان أو مشاكل اللثة. فعليك استشارة طبيب الأسنان أو طبيب الأطفال.



*هل يجب على الطفل ارتداء حاميات «واقيات» الفم أثناء لعب الرياضة؟

بحسب الدراسات هنالك الكثير من الإصابات التي تصيب الفم والفكين أثناء لعب الرياضة، لذلك يدعم أطباء الأسنان فكرة استخدام واقيات الفم أثناء ممارسة أنشطة رياضية، وتعمل هذه الواقيات على حماية الأنسجة الرخوة الموجودة في تجويف الفم والأسنان، الأمر الذي يقي من حدوث تهتك أو تهيج لهذه الأنسجة وخاصة للأطفال الذين يرتدون مشدات التقويم، وتحتاج هذه الواقيات عناية خاصة بعد الاستخدام بغسلها بالماء البارد أو غسول مطهر للفم، ويجب حفظها في حاوية صلبة.



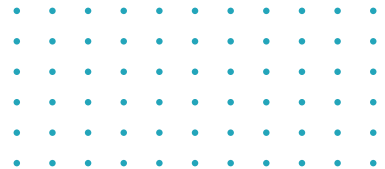
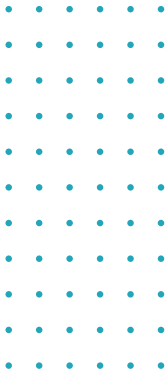
*ماذا يحدث في حالة انقلاع أحد أسنان طفلي بعد سقوطه على الأرض؟

عند سقوط أحد أسنان طفلك نتيجة لسقوطه أو إصابته لا سمح الله فإنه يجب عدم حك أو تنظيف السن، كما ينبغي حمله من جهة التاج ومن ثم وضعه في كوب من الحليب السائل والتوجه لطبيب الأسنان بأسرع ما يمكن لأنه في كثير من الأحيان يمكن إعادة زراعة السن حسب رأي الطبيب.



*الكثير من أطباء الأسنان يتكلمون عن الحاجة لحافظ المسافة الذي يوضع في الفم بعد خلع السن اللبني عند طبيب الأسنان، فلماذا؟

لأنه يضمن المحافظة على هذا الفراغ حتى يظهر السن الدائم، مما يمنع الأسنان اللبنية المجاورة من الانحراف عن مكانها المناسب، وهو عبارة عن جهاز يصنع من الستينلس ستيل، ويحيط بالأسنان المجاورة للسن المفقود والمسافة الفارغة، وله أشكال متعددة، ويتطلب هذا الجهاز مراجعة مستمرة لطبيب أسنان الأطفال وعناية من حيث التنظيف، لأنه قد يسبب تجمع الطعام حول الأسنان، مما يؤدي إلى تسوسها.



أفعل . تجنب . استخدم



أفعل

أشرب الماء بين الوجبات والحليب
والعصير في أوقات الوجبات



تناول الأطعمة الصحية
الفواكه والخضروات واللحوم
والأسماك والبيض والجبن

تجنب

الوجبات الخفيفة
والمسليات المحتوية
على السكر



أستخدم فرشاة الأسنان مع
معجون يحتوي على الفلورايد
مرتين يوميا على الأقل

عادات الأكل الصحية تمنع تسوس
الأسنان وتعزز من صحة الطفولة





أغسل يديك قبل استخدام الفرشاة

تنظيف الأسنان مرتين
يومية على الأقل



استخدم

معجون مع نسبة فلورايد 1000 جزء
من المليون ppm



الأطفال من 0 - 3 سنوات مسحة
من المعجون على الفرشاة



الأطفال من 3 - 6 سنوات كمية
المعجون مماثل لحبة البازلاء



ضربات الأسنان في المنزل

تجنب

الجري في المنزل

القفز على السرير / الأريكة

رمي الألعاب / الأشياء

وضع الألعاب / الأشياء في الفم



النزيف

اللسان أو الخد أو
اللثة أو الشفاه



يشطف بالماء

قم بالضغط على مكان النزيف بشاش مبلل

ضع كمادة باردة على الجزء الخارجي من
الفم أو الخد في المنطقة المصابة

إذا لم يتوقف النزيف، اتصل بطبيب الأسنان

الأسنان المكسورة أو المتكسرة

1. حفظ أي قطع من السن

2. الحفاظ على الأسنان المكسورة نظيفة
مع تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون

3. تناول الطعام اللين

4. اتصل بطبيب الأسنان



خروج الأسنان من مكانها بالكامل

- إذا كان سنّاً لبنياً - لا تفعل شيئاً

- إذا كان سنّاً دائماً، أتبّع الخطوات التالية :

1. امسك السن من التاج.
2. إذا اتسخ السن يشطف بشكل خفيف بالماء ولا ينظف بالحك.
3. في أسرع وقت ممكن ، في غضون دقائق ، أعد السن إلى مكانه في فم طفلك باستخدام الطريقة الصحيحة.
4. امسكه في موضعه مع الضغط الخفيف.
5. إذا لم يكن ذلك ممكناً، ضع السن في وعاء صغير مع الحليب.
6. اتصل بطبيب الأسنان فوراً.



زيارة طبيب الأسنان



حدد موعدك

- حدد موعدك عبر الهاتف أو عبر الإنترنت.
- أبلغ طبيب أسنانك عن الحالة الصحية لعائلتك.
- أجب على جميع أسئلة الفحص.

استعد للموعد

- تأكد من أن طفلك والوالد / الوصي في صحة جيدة.
- اغسل أسنان طفلك.
- ولي أمر / وصي واحد وطفل واحد لكل موعد.
- احضر في الموعد المحدد بالضبط.
- جهز طفلك أن طبيب الأسنان والموظفين يرتدون ملابس واقية.

داخل العيادة

- التقيد بقواعد العيادة واتباع تعليمات طاقم طب الأسنان
- ارتداء الكمامة (الطفل والوالد / الوصي)
 - نظف يديك بمطهر اليدين (الطفل والشخص المرافق)
 - حافظ على قواعد التباعد الاجتماعي

الخاتمة

حاولنا في هذا الكتاب توضيح كل ما يلزم الوالدين والمعنيين بتربية الأطفال للاهتمام بصحة أسنان أطفالهم والوصول بهم بأسنان سليمة وخالية من المشكلات لعمر الرشد، حيث تكون مسؤولية رعاية أسنانهم هي مسؤوليتهم أنفسهم. فيكون الأهل بذلك رعوا فلذات أكبادهم وحفظوا الأمانة التي أودعها المنعم عز وجل لديهم.

المراجع

- جمعية طب الأسنان الأمريكية <http://www.ada.org>
- الرابطة الدولية لطب أسنان الأطفال <https://iapdworld.org>

