



الصحة الفموية وطفلك

الأسنان اللبنية وإستبدال الأسنان

الأسنان الدائمة

الغذاء وصحة الفم

النظافة الفموية

الأمراض الفموية الأكثر شيوعا

سوء تشكل الأسنان

الوقاية من أذية الأسنان

وضعية الأسنان والقوس السنية

كيف تتصفحين هذا الكتيب

يعتبر بزوغ الأسنان الدائمة جزءا أساسيا من نمو طفلك. سيصبح طفلك أكثر استقلالية وسيبدأ بالاعتناء بأسنانه. لذا فإن تلقينه النصائح الصحية المُدرّجة في هذا الكتيب هو أمر غاية في الأهمية خلال هذه المرحلة الإنتقالية. لأن هذه الأسنان الدائمة يجب أن تبقى مدى الحياة.

ننصحك أن تقرأي الكتيبات الثلاثة كاملة، حتى وإن لم يكن ذلك في دفعة واحدة، لأن هذه الكتيبات مجتمعة ستزودك بنظرة شاملة حول كيفية العناية بصحة أسنان عائلتك بالشكل الأفضل.

إذا وجدت هذا الكتيب ذو فائدة، فإن تبرعك ولو بمبلغ بسيط الى صندوق صحة أسنان الطفل العالمي سيساعد كثيرا بتأمين الرعاية السنوية لأطفال محرومين حول العالم ورسم ابتسامة مليئة بالصحة على وجوههم لمدى الحياة.

www.gcdfund.org



global child dental fund

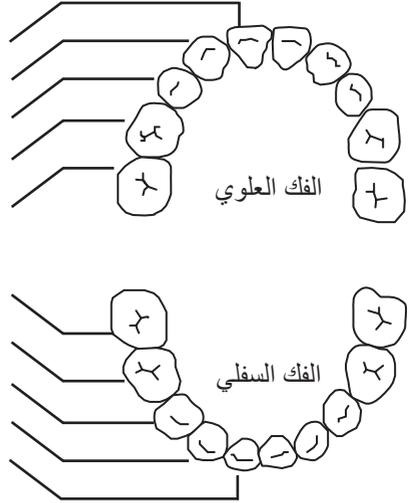


استبدال الأسنان اللبنية بالأسنان الدائمة

عندما يبلغ طفلك السنة الثانية أو الثالثة من العمر، يجب أن يمتلك عشرين سنا لبنيا في فمه: عشرة أسنان علوية وعشرة أسنان سفلية. إنظري الى الصورة ١. إن الأسنان اللبنية هي أسنان مؤقتة. تبقى هذه الأسنان في الفم عندما يكون طفلك صغيرا ومن ثم تُستبدل مع نموه. إن الأسنان الدائمة هي أسنان نهائية ويجب أن تبقى مدى حياة طفلك. يجب أن يكون الوالدان منتبهان ويقومان بعد الأسنان لأن بعض الأطفال قد يكون لديهم زيادة أو نقص في عدد الأسنان.

الصورة ١ جدول بمواعيد بزوغ الأسنان

متى تبرز (تظهر)	الأسنان الأولى (اللبنية)
١٢-٧ شهرا.	القواطع المركزية (الثنايا)
١٣-٩ شهرا.	القواطع الجانبية (الرباعيات)
٢٢-١٦ شهرا.	الأنياب
١٩-١٣ شهرا.	الأرحاء (الطواحن) الأولى
٣٣-٢٥ شهرا.	الأرحاء (الطواحن) الثانية
٣١-٢٠ شهرا.	الأرحاء (الطواحن) الثانية
١٨-١٢ شهرا.	الأرحاء (الطواحن) الأولى
٢٣-١٦ شهرا.	الأنياب
١٦-٧ شهرا.	القواطع الجانبية (الرباعيات)
١٠-٦ شهرا.	القواطع المركزية (الثنايا)



وظائف الأسنان اللبنية

- إرشاد الأسنان الدائمة الأخذة بالتشكل تحت الأسنان اللبنية الى أماكنها المثلى.
- الحفاظ على سلامة القوسين السنيتين، لإتاحة حدوث التطور والنمو الوجهي الفموي.
- تمكّن من الكلام والمضغ وبلع الطعام بشكل صحيح.
- تحسين الجمالية، لإعطاء طفلك إبتسامة جميلة مليئة بالصحة.

الأسنان الدائمة

عندما يبلغ الأطفال سن الخامسة أو السادسة من العمر، تبدأ الأسنان الدائمة بالبزوغ في المنطقة الخلفية من الفم. هذه الأسنان هي الأرحاء (الطواحن) الأولى الدائمة. وفي نفس الوقت، يبدأ إستبدال أسنان طفلك اللبنية الأمامية. سيتم استبدال كل الأسنان اللبنية العشرين في النهاية. انظري للصورة ٢.

صورة ٢ جدول تبديل الأسنان اللبنية

متى تسقط الأسنان

٦-٨ سنوات.

٧-٨ سنوات.

١٠-١٢ سنة.

٩-١١ سنة.

١٠-١٢ سنة.

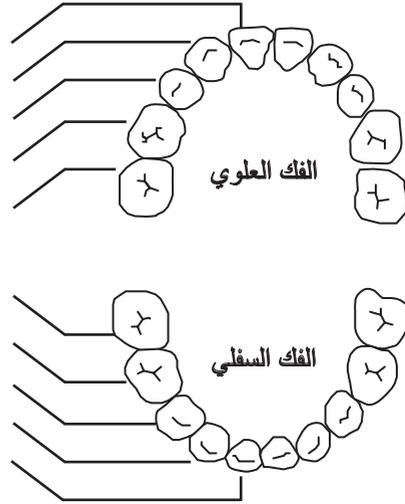
١٠-١٢ سنة.

٩-١١ سنة.

٩-١٢ سنة.

٧-٨ سنوات.

٦-٨ سنوات.



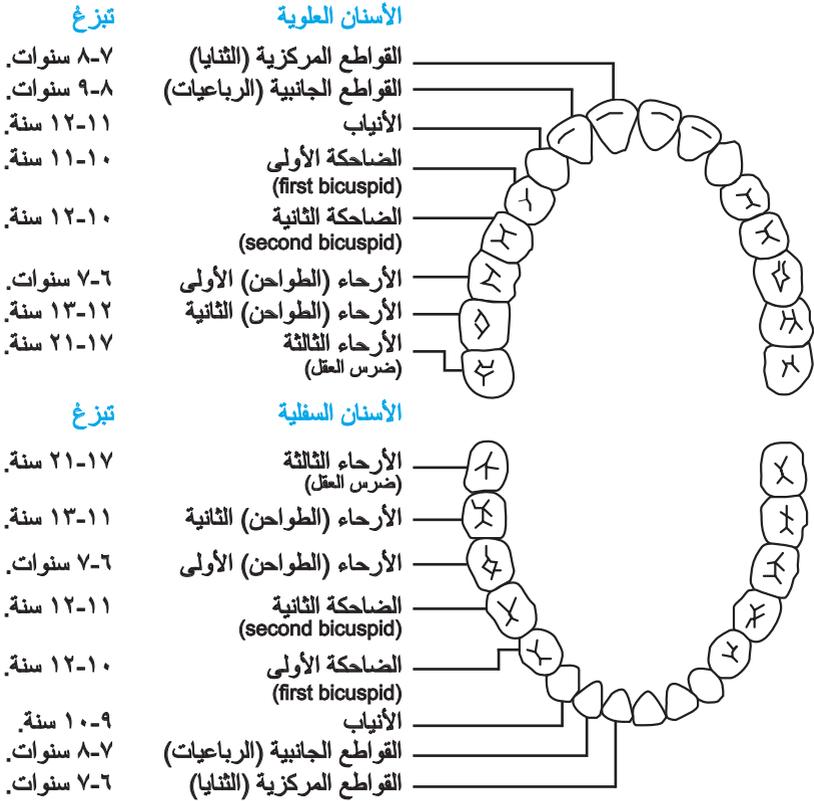
يجب أن تنتهي عملية الإستبدال هذه بعمر الحادية عشرة أو الثانية عشرة. وفي هذه المرحلة ستبزغ أسنان أكثر في المنطقة الخلفية من الفم وهذه هي الأرحاء (الطواحن) الثانية الدائمة. تبرز أضراس العقل (الأرحاء الثالثة الدائمة) عادة بأعمار مختلفة جداً، وعادة ما يكون ذلك بعمر السابعة عشرة أو قد لا تبرز مطلقاً.

من المهم جداً أن تضعي في ذهنك أن الأرحاء الأولى تبرز قبل أن يسقط أو يُستبدل أي سن لبني، وفي معظم الأحيان لأتلاحظ من قبل الوالدين. إن الأرحاء الأولى الدائمة هي أسنان مهمة جداً ولكنها عرضة أكثر للحفر أثناء بزوغها. لذا لا بد من تنظيفها بعناية، وبشكل خاص بمجرد بزوغها.



يجب أن يزور طفلك طبيب الأسنان بشكل دوري، وخصوصا عند بزوغ أرحائه الأولى الدائمة. فهذا قد يقي الأسنان من حدوث حفر ميكرة. إن الزيارة الدورية المثلى هي كل ٦ أشهر، ولكن بعض الأطفال قد تحتاج لزيارة دورية كل ٣-٤ أشهر. إسألني طبيب الأسنان عن فاصل المراجعة الدورية الأمثل لطفلك. لا بد من التنويه أن هذه الأسنان هي مفتاح لرصف كل الأسنان الدائمة. هناك ٣٢ سن دائم، ستة عشرة سنا علوية وستة عشرة سنا سفليا. إنظري الصورة ٣.

صورة ٣ جدول بزوغ الأسنان الدائمة.



الغذاء والصحة الفموية لدى الأطفال

سيشارك الأطفال بشكل حتمي نمط التغذية الخاص بعائلاتهم والثقافة التي يعيشون ضمنها. يجب أن تشجعي دوماً الغذاء المتوازن مع فواصل بين الوجبات.

يتألف الغذاء المتوازن من أطعمة متنوعة تعزز التوازن الغذائي وتدعم نمو وتطور طفلك. في هذا العمر، يجب ألا يُمنع الأطفال من تناول أطعمة معينة ولكن يجب تحسين إدراكهم لأهمية العادات الغذائية الجيدة كإختيار الكمية الصحيحة ونمط الأطعمة ومواعيد الوجبات.



- تتضمن الأطعمة الصحية الفاكهة، والخضار، والحبوب الكاملة (السمراء) بما فيها الخبز الأسمر، واللحوم والأسماك، والبيض، والبقول والمكسرات.
- يجب تناول كمية محدودة من الأطعمة السكرية فقط أثناء الوجبات الغذائية.
- يجب تجنب المشروبات السكرية والحمضية. قدمي لطفلك الماء أو الحليب فقط بين الوجبات.
- يجب تناول المزيد من الفاكهة الطازجة، بدلاً من عصير الفاكهة لتحقيق الوارد اليومي المنصوح به.
- يجب تجنب الفاكهة المجففة مثل الزبيب (العنب المجفف) كوجبة غذائية خفيفة لأنها ذات محتوى عالي من السكر.

النظافة الفموية خلال مرحلة الطفولة

يجب تشجيع الأطفال وإرشادهم حول كيفية القيام بالنظافة الفموية كأول عمل صباحا وآخر عمل قبل النوم. يجب على الشخص البالغ المسؤول عن الطفل أن يقوم بتنظيف أسنان الطفل بالفرشاة حتى يبلغ الطفل سن السابعة من العمر، لأن الأطفال لا يملكون المهارة اليدوية الكافية حتى ذلك العمر. وبعد سن السابعة، يجب أن يقوم طفلك بتنظيف أسنانه تحت إشراف الشخص البالغ. وبعمر العشر سنوات، يستطيع الأطفال تنظيف أسنانهم بمفردهم.

يجب أن يحتوي معجون أسنان الأطفال دوماً على الفلورايد، لأن هذا العنصر يُنقص من الحفر السنوية. وبما أن طفلك قد أصبح بمقدوره أن يبصق في هذا العمر، فيجب أن تكون كمية معجون الأسنان الموضوع على فرشاة الأسنان بمقدار حبة البازلاء (٣، ٠ غ).



كمية معجون الأسنان للأطفال:

- الأطفال غير القادرين على بصق الزائد من المعجون: تعادل حجم حبة الرز غير المطبوخ (١، ٠ غ).
- الأطفال القادرين على بصق الزائد من المعجون: تعادل حجم حبة البازلاء (٣، ٠ غ).

إن استخدام الخيط السني مهم جداً للأطفال الذين لديهم أسنان متراسة بشكل كبير. وهذا يتطلب مستويات عالية من التحكم الحركي لإستخدام الخيط السني، والإشراف مطلوب بالنسبة للأطفال الصغار. كما يجب أن ترشدي طفلك لتنظيف لسانه بواسطة فرشاة الأسنان.

يجب استخدام الغسول الفموية بعد سن السادسة فقط، وذلك للإلتزام بإتباع طفلك لهذا المنتج.

وأفضل طريقة لتعليم الأطفال هو بإعطائهم قدوة حسنة. فتتنظيف أسنانك عندما يكون الأطفال حولك هو طريقة جيدة لإعطائهم قدوة حسنة وإظهار هذا العمل كعمل يجب القيام به يوميا تماما كالإستحمام، وبأنه جزء من النظافة الجسدية اليومية.

الأمراض الفموية الأكثر شيوعاً خلال مرحلة الطفولة

يمكن للنخر السني والتهاب اللثة أن يحدثا ويُعالجا في أي عمر. ولكن الوقاية هي دوماً أفضل حل.

من الممكن تصحيح اضطرابات القوس السنية بواسطة المعالجة الفيزيائية بالتمارين الفموية أو بواسطة إرتداء أجهزة التقويم الثابتة أو المتحركة.

يحدث عادة بخر الفم (رائحة الفم الكريهة) لدى الأطفال بسبب السيلان خلف الأنفي وطبقة اللويحة المغطية للسان (والتي تتراكم بسبب نقص نظافة اللسان).

التآكل السني هو الفقد المتقدم لبنية السن دون وجود الجراثيم. وهذا يحدث بسبب التعرض المزمن للحموض في الطعام والمشروبات والأدوية أو الإقياء أو الإرتجاع المعدي المتكرر. يمكن للتدفق اللعابي المنخفض والقدرة الدائرة للعبابية المنخفضة أن يفاقم المشكلة، كما يمكن أن تترافق هذه الحالة مع سلوكيات أخرى مثل صرير الأسنان أو الحت السني، واللذان يؤديان إلى فقد أكبر وبشدة للنسيج السني.

يمكن أن تظهر تغيرات أخرى أقل شيوعاً في الفم مثل إنخفاض الإفراز اللعابي، القرحات الصغيرة والمؤلمة، العقبول الحلثي (الهربس)، التهاب المبيضات البيض، سرطان الفم والورم الدموي. ولهذا فإن زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري هو أمر مهم. وكأم مسؤولة يجب أن تتفحصي فم طفلك بشكل دوري.

قد تُغير بعض التناذرات والأمراض الجهازية من توقيت وتتابع بزوغ الأسنان، أو حتى أنها قد تحفز ظهور بعض الأمراض الفموية. مثلاً، يمكن لداء السكري أن يزيد من خطر الإصابة بالمرض حول السني وعندما يصاب حامل الداء بأمراض النسخ حول السنية فإن ذلك قد يؤدي بدوره إلى نقص في السيطرة على مستويات سكر الدم.

مثال آخر هو المريض الذي يقوم بالتنفس من فمه. إن هذا التنفس الفموي يُنقص اللعاب وبذلك يزيد من خطر الإصابة بالحفر السنية وأمراض اللثة. كما أنه يؤثر عادة على تطور القوسين السنيين ووضع الرأس والعنق.

سيكون بمقدور طبيب الأسنان
حماية وإعادة تأهيل أسنان طفلك.



الأسنان سيئة التشكل



إن الأسنان سيئة التشكل هي أمر شائع وعادة ما تتطوي على مشاكل جمالية ووظيفية. وهي عادة ما تحدث بسبب التغذية غير الكافية أو الأمراض أو الإنتانات أو وجود الفلورايد الزائد خلال مرحلة تشكل الأسنان. سيكون بمقدور طبيب الأسنان حماية وإعادة تأهيل أسنان طفلك.

الوقاية من أذيات الأسنان الرضية خلال مرحلة الطفولة

يمتلك الطفل بشكل طبيعي دافعا للإستكشاف واللعب والتفاعل مع الأطفال الآخرين. ولهذا فإن الحوادث التي قد تشمل أفواههم هي أمر شائع الى حد ما.

بعد عمر الأربع سنوات، يوصي أطباء الأسنان الأطفال باستخدام واقي فموي خلال ممارسة بعض أنواع الرياضة التصادمية مثل الجودو وكرة السلة وكرة القدم. يجب أن يُصنَّع واقي الفم خصيصا لعم الطفل ويجب عدم شرائه جاهزا من المتجر. كما يجب أن تُجهَّز أرضية الملاعب بشكل يقي من الحوادث كإستخدام الأرضية الماصة للصدمات.

وضعية الأسنان والقوس السنية في مرحلة الطفولة

يجب أن يساعد الفم طفلك على البلع والمضغ والكلام والتنفس من خلال الأنف من دون مشاكل. يجب تصحيح أي تغيير في نمو أو تطور طفلك بالسرعة الممكنة. وهذا الأمر ينطبق على أي تغيير أو تبدل في فمه أو وجهه.

قد يتشارك أطباء من إختصاصات مختلفة في رعاية نفس المريض، جامعين بذلك الخبرات في مجالات متعددة كطب الأسنان وطب الأنف والأذن والحنجرة والمعالجة الفيزيائية ومعالجة النطق. كما أن تقويم الأسنان متاح لتصحيح إرتصاف الأسنان والقوس السنية بإستخدام الأجهزة المتحركة أو الثابتة.

المراجع

الجدول ١ و٢: JADA, Vol. 136 www.ada.org/goto/jada November 2005

الجدول ٣: JADA, Vol. 137 <http://jada.ada.org> January 2006

كتيبات أخرى في هذه السلسلة:

الصحة الفموية خلال فترة الحمل

زيارة طبيب الأسنان خلال فترة الحمل
مشاكل الصحة الفموية الشائعة خلال فترة الحمل
نصائح للصحة الفموية

الصحة الفموية خلال فترة الحمل

زيارة طبيب الأسنان خلال فترة الحمل
مشاكل الصحة الفموية الشائعة خلال فترة الحمل
نصائح للصحة الفموية

الصحة الفموية وطفلك الصغير

الرضاعة الطبيعية، الرضاعة من الزجاج، المصاصات
بزوغ الأسنان والزيارة الأولى لطبيب الأسنان
الغذاء وأسنان الطفل الصغير
النظافة الفموية
الأمراض الفموية الأكثر شيوعا
الوقاية من أذية الأسنان

الصحة الفموية وطفلك الصغير

الرضاعة الطبيعية، الرضاعة من الزجاج، المصاصات
بزوغ الأسنان والزيارة الأولى لطبيب الأسنان
الغذاء وأسنان الطفل الصغير
النظافة الفموية
الأمراض الفموية الأكثر شيوعا
الوقاية من أذية الأسنان

مؤلفو السلسلة (من اليمين الى اليسار):



Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc
Sônia Groisman DDS, MSc, PhD
Valerie Wordley BDS
Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed), FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science (Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters (AT Still Univ., Arizona)

إذا وجدت هذا الكتيب ذو فائدة، فإن تبرعك ولو بمبلغ بسيط الى صندوق صحة أسنان الطفل العالمي سيساعد كثيرا بتأمين الرعاية السنوية لأطفال محرومين حول العالم ورسم ابتسامة مليئة بالصحة على وجوههم لمدى الحياة.



global child dental fund

البريد الإلكتروني: info@gcdfund.org كما يمكنكم زيارة موقعنا على: www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,

مؤسسة خيرية مسجلة رقم 1120800 (انكلترا وويلز). London WC2B 5RL