

طب الأسنان: العناية بالأسنان واللثة للرضع والأطفال الصغار

Dental: Teeth and Gum Care for Infants and Toddlers (Arabic)

نعلم جميعًا أن العناية بالأسنان لهو أمر هام لكل الناس، ولكن ماذا عن أسنان الرضع؟ أسنان الرضع تكون موجودة بالفعل داخل فكي الطفل عند الولادة. ويقول أطباء الأسنان أن العناية بالأسنان واللثة يجب أن تبدأ حتى قبل ظهور السن الأول للطفل.

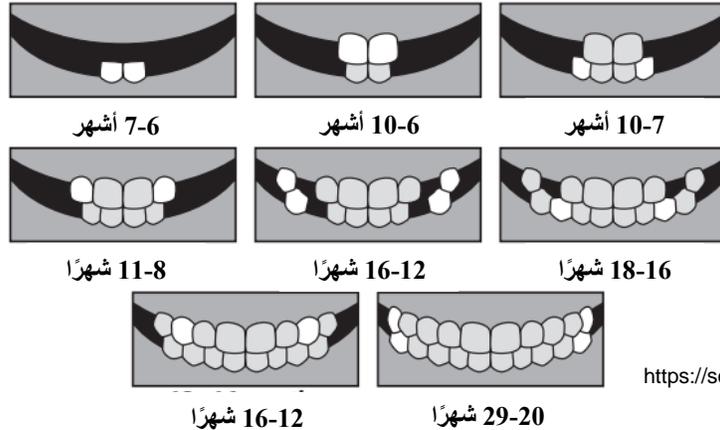
ما هي أهمية الأسنان الصحية للرضع

تساعد أسنان الرضع فيما يلي:

- الحفاظ على المساحات المفتوحة المخصصة للأسنان الدائمة عند ظهورها
- تشكيل وجه الطفل
- تسهيل قيام طفلك بالتحدث بشكل أكثر وضوحًا
- تسهيل مضغ الطعام وتناوله

ما هو عدد الأسنان وما هو موعد

- عادة في عمر 6 أشهر، يظهر السن الأول داخل الفم (الصورة 1).



المصدر: <https://scdhec.gov/>

الصورة 1

- عادة ما تسقط الأسنان الأمامية في عمر 6 إلى 7 سنوات. أما الأسنان الخلفية (التي تستخدم في المضغ) فلا تسقط حتى يبلغ الطفل 10 إلى 12 سنة.

تسوس الأسنان

قد يحدث تسوس الأسنان (التسوس) بسبب عدم العناية بالأسنان. ويحدث التسوس نتيجة اللويحات السنية (الترسبات). واللويحة هي طبقة ضارة من البكتيريا تتكون على الأسنان. فعندما يتناول الطفل الطعام أو الأدوية التي تحتوي على السكر، تنتج تلك البكتيريا الأحماض. وتضر هذه الأحماض بالأسنان وتتسبب في تكون التسوس. وهذا التسوس يحدث أسرع في أسنان الرضع أكثر من أسنان الشخص البالغ (الدائمة).

قد يسبب التسوس أي مما يلي:

- الإضرار بالأسنان الدائمة التي لم تظهر بالفم بعد
- الألم
- العدوى التي يمكن أن تؤثر على الجسم كله
- الاضطرار لعلاج الأسنان أو الرعاية الطارئة المكلفة
- التغيب عن الحضانة أو المدرسة



الصورة 2

يجب تنظيف فم الرضيع بعد كل رضاعة على الأقل مرتين يوميًا.

كيفية تنظيف أسنان الطفل

قبل وبعد ظهور الأسنان، يجب تنظيف فم الطفل بعد كل رضعة أو على الأقل مرتين يوميًا (الصورة 2).



المصدر: [الفلوريد \(hhs.gov\)](http://hhs.gov)

1. قبل وبعد ظهور الأسنان، يجب تنظيف فم الطفل بعد كل رضعة أو على الأقل مرتين يوميًا. وضعي الطفل في وضع مريح لكليهما. فيجب أن تكوني قادرة على رؤية ما بداخل فم الطفل بسهولة.
2. قبل ظهور الأسنان، استخدمتي شاشنة نظيفة أو قماشة ناعمة على إصبعك. واغمسي الشاشنة في الماء حتى تكون رطبة، ولكن ليست مبللة بالكامل. وامسحي أسنان الطفل واللثة برفق.
3. عندما تشرع أسنان الطفل في الظهور، ابدأي في استخدام كمية صغيرة من معجون الأسنان الناعم. وضعي رأس فرشاة الأسنان (الشعيرات) بزواوية بطول صف الأسنان ومقابل صف اللثة. وفرشي برفق بحركات دائرية. فمن الممكن أن يضر التفريش للأمام والخلف باللثة والأسنان. وعليك التأكد من تفريش كافة جوانب الأسنان.
4. انتهي بتفريش اللسان باستخدام فرشاة الأسنان.

الصورة 3

بعد سن 3 سنوات، استخدمتي كمية في حجم حبة البازلاء من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد. قبل سن 3 سنوات، استخدمتي قطعة في حجم حبة الأرز تقريبًا.

5. يجب أن يستخدم جميع الأطفال معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد بمجرد ظهور السن الأول. أما بالنسبة للأطفال الأصغر من 3 سنوات، فيتم استخدام كمية معجون في حجم حبة الأرز. للأطفال في سن 3 سنوات أو أكبر، يتم استخدام كمية في حجم حبة البازلاء (الصورة 3). من المقترض أن يحاول الطفل بصق معجون الأسنان ولكن من الأمن أن يقوم الطفل بابتلاع هذه الكميات الصغيرة إذا لم يكن الطفل قادرًا على بصقها.

يُتبع...

6. من الممكن أن يبدأ الأطفال في تعلم تفريش الأسنان من تلقاء أنفسهم في عمر سنتين. وعندما يبلغ الطفل 10 سنوات من العمر، يجب أن يكون قادرًا على القيام بذلك وحده. فيمكنك البدء في تعليمه عن طريق مراقبتك وأنت تقومين بتفريش أسنانه.

الأشياء الأخرى التي يجب القيام بها للوقاية من تسوس الأسنان

- يرجى توخي الحذر لكيلا يتناول طفلك الأطعمة أو المشروبات بصورة متكررة طوال اليوم. ففي كل مرة يتناول فيها الطفل أي مشروبات أو أطعمة، يتحول السكر الموجود في الطعام إلى أحماض في غضون 20 دقيقة.
- استخدمى زجاجة الإرضاع في وقت الرضاعة فقط. ولا تستخدمى زجاجة الإرضاع أو الرضاعة الطبيعية محل اللهاية.
- لا تضعي طفلك في الفراش ومعه زجاجة من الحليب الاصطناعي أو حليب الأم.
- إذا ما نام الطفل أثناء الرضاعة الطبيعية، أخرجي ثديك من فمه.
- بمجرد ظهور السن الأول، تجنبى تقديم الطعام أثناء الليل وتقديم الطعام بشكل متكرر كلما يطلب الطفل.
- افطمي الطفل وتوقفي عن تقديم زجاجة الإرضاع له واستخدمى الكوب عندما يبلغ الطفل 12 شهرًا من العمر.
- بعدما يتم الطفل عامه الأول، عند العطش، يمكنه شرب الماء في أي وقت أثناء اليوم. ولا تعطي الطفل أشياء أخرى ليشربها، إلا خلال الوجبات.

الفلورايد

يزيد الفلورايد من قوة الأسنان ويساعد على حماية الأسنان من التسوس. وبعد ظهور السن الأول للطفل، يجوز أن يقوم طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الفم بوضع طبقة من الفلورايد على الأسنان.

النظام الغذائي

- لا يجوز إعطاء الطفل دون عامه الأول أية مشروبات سكرية، أو عصائر أو ماء. ويمكن فقط إعطاء الطفل الحليب الطبيعي أو الاصطناعي. فلا يجوز إضافة السكريات، مثل العسل، إلى المشروبات.
- بعد 12 شهرًا، يمكنك تقديم الماء ما بين الوجبات. ولا يجوز إعطاء الطفل أية مشروبات أخرى إلا أثناء الوجبات. ويجب غسل فم الطفل بالماء بعد تناول أي أطعمة سكرية. ومن الممكن أن يتناول الطفل بين حين وآخر ما يعادل 4 أوقيات من العصير الطبيعي 100% أثناء الوجبات. وعليك التأكد من عدم إعطاء الطفل مشروبات العصائر.
- تجنبى تقديم الوجبات الخفيفة أو الأطعمة الهلامية التي يمكن أن تلتصق على الأسنان وأن تظل عليها لمدة طويلة.
- مع تقدم عمر الطفل، قدمي له الفواكه والخضروات النيئة والمفتتة، والجبن والزبادي كوجبات خفيفة. وقللي الأطعمة النشوية اللينة التي من الممكن أن تلتصق بالأسنان.

التسنين

- للمساعدة على جعل طفلك يشعر بتحسن، في بعض الأحيان قد يساعد حك اللثتين باستخدام إصبع نظيف أو إعطاء الطفل جسم نظيف بارد ليمضغه، مثل العضاضة.
- فقد يسيل لعاب الطفل أكثر، وقد يكون أكثر تدمرًا كما أنه قد يصاب بحمى خفيفة لمدة يوم إلى يومين.

مص الإبهام واستخدام اللهاية

عادة ما لا يتسبب مص الإبهام أو استخدام اللهاية في أي ضرر على الأسنان. بعد بلوغ 3 سنوات، من الممكن أن تضر تلك العادة بالأسنان الدائمة عند ظهور الأسنان.

إذا كان لديك أي أسئلة، فيُرجى استشارة طبيب أسنان طفلك، أو أخصائي صحة الأسنان، أو مقدم الرعاية الصحية، أو الاتصال الهاتفي بعيادة طب الأسنان على الرقم 722-5650 (614).