

العناية بالأسنان للرضع والأطفال

تعد العناية بأسنان رضيعك أمراً مهماً لصحته العامة ونموه، وتبدا العناية الجيدة بالأسنان قبل ظهور أول سن له. إن اتباع خطوات صحية لتطبيق نظام يومي للعناية بأسنان طفلك يساعد على حماية صحة فمه وأسنانه في المستقبل.



طرق للوقاية من تسوس أسنان الأطفال خمس	
لا شارك طفلك أدوات الطعام أو "تنظيف" اللهاية بوضعها في فك. يمكنك نقل الجراثيم المسببة للتسوس إلى طفلك.	تناول طعاماً صحيحاً واشرب مياهاً مفلوحة.
أول زيارة لطبيب الأسنان في موعد لا يتجاوز عمر سنة	استخدمي معجون أسنان بالفلوريد بمجرد ظهور الأسنان من اللثة. عندما يستطيع الأطفال تنظيف أسنانهم بأنفسهم، اطلب منهم تنظيفها لمدة دقيقتين مرتين يومياً.
احمي الأسنان من التسوس اسألي طبيب أسنانك عن وضع مانعات التسرب السنية على أسطح المضغ للأسنان.	

الهدف من العناية بصحة الفم والأسنان للرضع والأطفال

- تجنب ألم تسوس الأسنان المبكر في مرحلة الطفولة.
- بداية مريحة وسهلة للعناية بصحة الفم والأسنان.
- لخاف عادات روتينية لتنظيف الأسنان بالفرشاة واستخدام خيط الأسنان بشكل جيد.

تسوس أسنان الأطفال المبكر

تسوس الأسنان الناتج عن التعرض المستمر والطويل للحليب الطبيعي أو الصناعي أو العصائر أو المشروبات الغازية أو غيرها من السوائل المُحلاة في رضاعة الطفل أو الكوب بفرهه.

عادةً ما يتم إرضاخ الأطفال المصايبن بتسوس رضاعة الأطفال بتلك المشروبات مُباشرةً قبل النوم أو وقت القليلة، وهو ما يتبع للبكتيريا الفرصة للكثير والنمو حول أسنانهم.

يبدأ تسوس أسنان الأطفال المبكر بلون أبيض ثم يتحول تدريجياً إلى اللون البني مع تفاقم التسوس.

أشياء يجب تجنبها

تجنب تقبيل الرضيع من فمه. قد تنتقل البكتيريا الضارة الموجودة في الفم ، والتي تسبب تسوس الأسنان من الأبوين إلى أطفالهما الرضيع.

تجنب وضع اللهاية في فمك لتنظيفها ثم إعادتها إلى الرضيع. هذا أيضاً يمكن أن ينقل البكتيريا إلى فم الرضيع.

تجنب تقديم الحليب أو العصير أو أي مشروب آخر للطفل بعد تنظيف أسنانه أو عند الاستعداد للليلة أو وقت النوم، فهذا يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان المبكر.

تجنب الأطعمة اللزجة أو السكرية. هذه الأطعمة اللزجة أو الحلويات قد تسبب تسوس الأسنان. بظهر التسوس في مرحلة الأولى على شكل بقع بيضاء على السن، ثم تتحول إلى بقع بنية مع تفاقم التسوس.



التسوس المبكر

التسوس المتوسط

التسوس المتقدم

المراجع: 1. هاريس، إن.، غارسيا-غودوي، ف، وناث، ج. (2009). طب الأسنان الوقائي الأولي. (الطبعة السابعة). نيوجيرسي: بيرسون للتعليم.

2. جمعية طب الأسنان الأمريكية. (2019). 10 أشياء يجب معرفتها عن أسنان طفلك. المصدر: quick-tips-<https://www.mouthhealth.org/en/babies-and-kids/kids>

3. جمعية طب الأسنان الأمريكية. (2019). الأطفال والرضع. المصدر: <https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

4. هيئة الغذاء والدواء الأمريكية. (2018). هيئة الغذاء والدواء الأمريكية تتخذ إجراءات ضد استخدام أدوية البنزوكائين المسكنة لآلام التسنين التي تُصرف بدون وصفة طبية بسبب المخاطر الصحية الخطيرة وعدم وجود فوائد مثبتة. المصدر: <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-takes-action-against-use-otc-benzocaine-teething-products-due-serious-safety-risk-lack-benefit>

الغاية المبكرة بأسنان الرضع

يقع على عائق الوالدين مسؤولية التنظيف اليومي للفم لدى الرضيع. يوصي الخبراء بزيارة طبيب الأسنان خلال السنة الأولى.

تُنذر إدارة الغذاء والدواء من استخدام أي منتجات تحتوي على بنزوكاتين، سواء كانت ذات علامة تجارية أو عامة، مثل: بيبسي أوراجيل، أوراجيل، ومعجون أوراباس للأطفال دون سن الثانية.

بعد إتمام الرضاعة، قم بمسح حواف اللثة بقطعة قماش ناعمة ورطبة في المكان الذي ستطهر فيه الأسنان لاحقاً لإزالة أي بقايا طعام. هذا يساعد على ترسيخ عادة تنظيف اللثة.



فرشاة الإصبع



عند بدء بزوغ الأسنان، يُصبح من الضروري إزالة طبقة البلاك يومياً، ويمكن استخدام فرشاة الإصبع لهذا الغرض.

كإجراء وقائي، يُنصح بعدم استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ثلاثة سنوات.

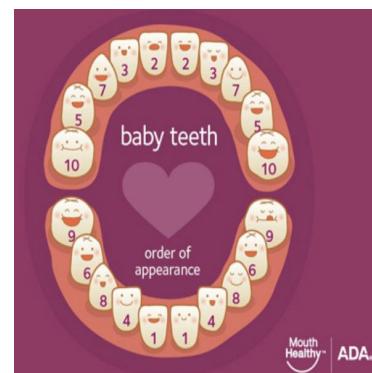
في حالة إعطاء الطفل زجاجة قبل النوم، من الضروري الاقتصار على الماء فقط، فوجود الحليب أو المشروبات السكرية يمكن أن يتسبب في تسوس الأسنان نتيجة بقائها على أسنان الطفل.

متى تبزغ أسنان الرضع؟

عند بزوغ الأسنان اللبنية من خلال اللثة، قد يشعر الأطفال بألم أو تورم في اللثة. يمكن تهدئة اللثة عن طريق تدليكتها بقطعة قماش صغيرة ونظيفة وباردة.

يُوصي الأكاديمية الأمريكية لطب أسنان الأطفال بأن يزور الأطفال طبيب الأسنان عند إتمام عامهم الأول أو بعد مرور 6 أشهر على ظهور أسنانهم الأولى.

ما هي الأسنان الموجودة
ومتى تظهر؟



طريقة تنظيف أسنان الأطفال بالفرشاة

- نظراً لصعوبة إزالة الطعام المتواجد بين الأسنان المتلاصقة، فإن استخدام خيط تنظيف الأسنان يكتسب أهمية توازي أهمية استخدام فرشاة الأسنان.
- ابداً باستخدام خيط الأسنان عند ملاحظة تلاصق الأسنان. من المفترض أن تكمل جميع الأسنان اللبنية بين عمر السنين والثلاث سنوات. يبين الجدول التالي مواعيد ظهور الأسنان وتساقطها.



حرك خيط الأسنان بلطف بين الأسنان بحركة تُشبه حركة الأرجوحة. بعد تجاوز نقطة اللتصاق (حيث تلاصق الأسنان)، لف الخيط حول السن على شكل حرف C وحركه لأعلى ولأسفل حتى يصبح السطح نظيفاً.



- يُظهر السهم الأخضر في الأسفل المساحة الضيقية بين أسنان الطفل. يُنصح بتنظيف هذه المنطقة يومياً بخيط الأسنان لأن تنظيف الأسنان بالفرشاة فقط لا يكفي لإزالة بقايا الطعام العالقة بين الأسنان.
- أعاد خيط الأسنان تُعتبر خياراً ممتازاً للأطفال أيضاً!

الأسنان العلوية	ظهور السن	سقوط السن
القاطع المركزي	12-8 شهراً	7-6 سنوات
القاطع الجانبي	13-9 شهراً	8-7 سنوات
الناب	22-16 شهراً	12-10 سنة
الضرس الأول	19-13 شهراً	11-9 سنة
الضرس الثاني	33-25 شهراً	12-10 سنة
الأسنان السفلية	ظهور السن	سقوط السن
الضرس الثاني	31-23 شهراً	12-10 سنة
الضرس الأول	18-14 شهراً	11-9 سنة
الناب	23-17 شهراً	12-9 سنة
القاطع الجانبي	16-10 شهراً	8-7 سنوات
القاطع المركزي	10-6 أشهر	7-6 سنوات

طريقة تنظيف أسنان الأطفال بالفرشاة

- عند بزوغ أول مجموعة من الأسنان لدى الطفل، كمية بحجم حبة البازلاء للأطفال من سن 3 إلى 6 سنوات.
- يُنصح بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً لمدة دقيقةين على الأقل.
- بيلغ مجموع الأسنان اللبنية لدى الأطفال 20 سنّاً. للأسنان اللبنية أهمية كبيرة في المضغ والكلام ونمو الأسنان الدائمة بشكل سليم.



يمكن أن يكون وضع طفلك في حرك أثناء تنظيف أسنانه مفيداً وممتعًا له.

- احرص على شرح ما تفعله له، وأطلعه على ما تكتشفه في فمه.
- هذا سيساعده على التاقلم مع جلسات طبيب الأسنان مستقبلاً.
- اسمح له بامساك ساعة التوقيت أثناء تنظيف أسنانه، فهذا يجعله مشاركاً فعّالاً في العملية.
- دعه يُشاركك في الإمساك بمقبض فرشاة الأسنان أثناء التنظيف، فهذا سيساعده على تعلمه الحركة الصحيحة للتنظيف.

شجعه على ممارسة تنظيف أسنان دمتيه المفضلة لجعل الأمر أكثر متعة.

الغاية المبكرة بأسنان الرضع