

## الهدف من العناية بصحة الفم والأسنان للرضع والأطفال

- تجنب ألم تسوس الأسنان المبكر في مرحلة الطفولة.
- بداية مريحة وسهلة للعناية بصحة الفم والأسنان.
- لخلق 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 المحلاة في رضاعة الطفل أو الكوب بفوهة.

- عادة ما يتم إرضاع الأطفال المصابين بتسوس رضاعة الأطفال بتلك المشروبات مباشرة قبل النوم أو وقت القيلولة، وهو ما يتيح للبكتيريا الفرصة للتكاثر 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 الرضع.
- 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 للقيلولة 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. يظهر التسوس في مراحله الأولى على شكل بقع بيضاء على السن، ثم تتحول إلى بقع بنية مع تفاقم التسوس.



التسوس المبكر

التسوس المتوسط

التسوس المتقدم

## العناية بالأسنان للرضع والأطفال

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



طرق للوقاية من تسوس أسنان الأطفال خمس	
تناولي طعاماً صحياً واشربي مياهاً مُفلورة	لا تشارك طفلك أدوات الطعام أو "تنظف" اللهاية بوضعها في فمك. يمكنك نقل الجراثيم المُسببة للتسوس إلى طفلك
استخدمي معجون أسنان بالفلورايد بمجرد ظهور الأسنان من اللثة. عندما يستطيع الأطفال تنظيف أسنانهم بأنفسهم، اطلبي منهم تنظيفها لمدة دقيقتين مرتين يومياً.	أول زيارة لطبيب الأسنان في موعد لا يتجاوز عمر سنة
احمي الأسنان من التسوس اسأل طبيبك أسنانك عن وضع مانعات التسرب السنية على أسطح المضغ للأسنان.	

المراجع: 1. هاريس، ان، 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.mouthhealth.org/en/babies-and-kids/healthy-habits>

4. هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (2018). هيئة الغذاء والدواء الأمريكية تتخذ إجراءات ضد استخدام أدوية البنزوكاين المشككة لالام التسكين 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-of-benzocaine-teething-products-due-serious-safety-risk-lack-benefit>

تاريخ الإعداد: 4 فبراير 2020



VANDERBURGH COUNTY  
**HEALTH**  
DEPARTMENT  
Prevent. Promote. Protect. Partner.

## 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.
- ابدأ باستخدام خيط الأسنان عند ملاحظة تلاصق الأسنان. من المفترض أن تكتمل جميع الأسنان اللبنية بين عمر السنتين والثلاث سنوات. يبين الجدول التالي مواعيد ظهور الأسنان وتساقطها.



حزك خيط الأسنان بلطف بين الأسنان بحركة تشبه حركة الأرجوحة. بعد تجاوز نقطة الالتصاق (حيث تتلاصق الأسنان)، لف الخيط حول السن على شكل حرف C وحركه لأعلى ولأسفل حتى يصبح السطح نظيفاً.



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

## طريقة تنظيف أسنان الأطفال بالفرشاة

كمية بحجم حبة البازلاء للأطفال من سن 3 إلى 6 سنوات



- عند بزوغ أول مجموعة من الأضراس لدى الطفل، ابدأ باستخدام فرشاة أسنان ناعمة ملائمة لسنه.
- يُنصح بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً لمدة دقيقتين على الأقل.
- يبلغ مجموع الأسنان اللبنية لدى الأطفال 20 سناً. للأسنان اللبنية أهمية كبيرة في المضغ والكلام ونمو الأسنان الدائمة بشكل سليم
- أثناء تنظيف الأسنان بالفرشاة، وجهها بزاوية 45 درجة تجاه اللثة وقم بالفرك بلطف بحركات دائرية صغيرة أو حرك الفرشاة برفق على طول اللثة.
- نظف جميع أسطح السن. عملية التنظيف بالفرشاة مهمة لإزالة تراكم البلاك على الأسنان.
- عند بدء التساقط الأسنان، ابدأ باستخدام خيط الأسنان بشكل يومي.

### يمكن أن يكون وضع طفلك في حرك أثناء تنظيف أسنانه مفيداً وممتعاً وله دور تعليمي.

- احرص على شرح ما تفعله له، وأطلععه على ما تكتشفه في فمه.
- هذا سيساعده على التأقلم مع جلسات طبيب الأسنان مستقبلاً.
- اسمح له بامساك ساعة التوقيت أثناء تنظيف أسنانه، فهذا يجعله مشاركاً فعالاً في العملية.
- دعه يُشاركك في الإمساك بمقبض فرشاة الأسنان أثناء التنظيف، فهذا سيُعلمه الحركة الصحيحة للتنظيف.
- شجعه على ممارسة تنظيف أسنان دميته المفضلة لجعل الأمر أكثر متعة.



## العناية المبكرة بأسنان الرضع

- يقع على عاتق الوالدين مسؤولية التنظيف اليومي للفم لدى الرضيع. يُوصي الخبراء بزيارة طبيب الأسنان خلال السنة الأولى.
- **تحذر** إدارة الغذاء والدواء من استخدام أي منتجات تحتوي على بنزوكائين، سواء كانت ذات علامة تجارية أو عامة، مثل: بيبسي أوريجيل، وأوراجيل، ومعجون أوراباس للأطفال دون سن الثانية.
- بعد إتمام الرضاعة، قم بمسح حواف اللثة بقطعة قماش ناعمة ورطبة في المكان الذي ستظهر 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 ثلاث سنوات.
- في حالة إعطاء الطفل زجاجة قبل النوم، من الضروري الإقتصار على الماء فقط، فوجود الحليب أو المشروبات السكرية يمكن أن يتسبب في تسوس الأسنان نتيجة بقائها على أسنان الطفل.

### متى تيزع أسنان الرضع؟

- عند بزوغ الأسنان اللبنية من خلال اللثة، قد يشعر الأطفال بالألم أو تورم في اللثة. يُمكن تهدئة اللثة عن طريق تدليكها بقطعة قماش صغيرة ونظيفة وباردة.

نوصي 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؟

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