



مركز تعریب العلوم الصحیة

— دولة الكويت — ACMLS

صحة أسنان طفلك



تأليف : د. حباة المزیدي

مراجعة : مركز تعریب العلوم الصحیة

سلسلة الثقافة الصحیة

تقديم الأمين العام

في المجتمعات المتقدمة يكتسب قطاع الطفولة أهمية خاصة لدى صناع القرار في المجالات التعليمية والصحية والاقتصادية، كما أن هذا القطاع يحتل مساحة بارزة في مجال الإعلام وصياغة فكره ووجوداته، وبالتالي فإن هذه المجتمعات تُقيّم الأجهزة المترفرفة والتي تتولى بدورها رعاية هذه المجالات ومتابعتها حتى تحصل في النهاية على طفل سوي، يتمتع بمقومات الحياة السعيدة.

في مقدمة هذه المجالات: المجال الصحي، لأنه يؤسس لبناء طفل مُعافي من العلل والأسقام، سليم الحواس، قوي الإدراك. وفي قمة الاهتمام بال المجال الصحي يأتي الاهتمام بصحة (فم وأسنان الطفل)، ذلك الاهتمام الذي كان يداعب خيال البعض من الآباء، فيعبر عن جمال أسنان طفله شعراً أو نثراً رقيقاً، وكم سمعنا في الأمثال العربية عن معايير الجمال في الطفل «الشامة في الوجه والأفلاج في الأسنان»، أما الشامة فيقصد بها الحسنة، أو العلامة في الوجه، وأما الأفلاج فهي الأسنان المستقيمة والمتباudeة قليلاً. إن مرأة الجمال في الإنسان عامة هو الوجه الذي يضم ضمن ما يضمه، الفم وبه الشفتان والأسنان فهما يخضعان الآن لعمليات تجميل باعتبارهما من مقاييس الحُسن وأول ما يلفت النظر من الآخرين، من هنا تأتي أهمية الحفاظ على الفم والأسنان، وبالتالي فلا غرو أن ينعكس هذا الاهتمام في صورة إصدار مستقل يتناول جانب الوقاية وجانب العلاج معاً خاصة عند ورود قضية «التسوس» الناجم عن الإفراط في تناول الحلويات، والتساهل في تقديم الأطعمة الجاهزة، وعدم التحكم في النظام الغذائي، ويفي بالتألي فلاغر أن ينعكس هذا على الالتزام اليومي بتنظيف الأسنان من الفضلات اليومية التي تعلق أثناء الأكل، وذلك عن طريق استخدام «فرشاة الأسنان» واتباع الطريقة الصحيحة أثناء ذلك. إن هذا الإصدار يمثل تغطية ضرورية لحاجات الطفل، وهو يحب على عتبات الحياة ويخطو أوائل العمر، بكل اطمئنان على مسار عمره ومستقبله الواعد في أن يكون لبناء في بناء المجتمع، تكون عوناً له وليس عليه.

«والله ولـي التوفيق»،

الدكتور عبدالرحمن عبدالله العوضي

الأمين العام

لمركز تعریب العلوم الصحية

تقديم الأمين العام المساعد

ُخرج مؤسسات التعليم العربية الآلاف من الطلبة سنوياً الذين لا يجيدون اللغة العربية محادثة وكتابة لضعفهم في اللغة بسبب الأساليب العميقه المتبعة في تعلم اللغة العربية في المدارس والجامعات. فالدراسات التربوية تكشف أن من أبرز أسباب الضعف في اللغة العربية المتعلم ذاته الذي يعاني اللامبالاة، وضعف الحوافز، وتعطل دوافعه تجاه اكتساب العلوم الجديدة، والإحاطة بما هو جديد في عالم اللغات والاتصال.

غالبية الذين يدرسون اللغة العربية في مؤسسات التعليم يعانون ضعف الإلام بالحقائق وما ابتكَر من فنون التواصل، وما استجد من معلومات نراها اليوم ضرورية في عالم تعلم اللغات. فتدريب المعلم على استخدام التقنيات الحديثة من الأمور التي لا غنى عنها، فضلاً عن أهمية التعامل مع مختلف الأجهزة الحديثة التي تشيِّر العملية التعليمية وتحفَّز على المزيد من البحث والتحصي، وزيادة فاعلية التدريس والاستيعاب والفهم.

لذلك تتأثر الدوافع لتعلم اللغة العربية عند الدارس إذا كان المعلم ذاته ضعيفاً في مهنته، أو غير مهتم بمحادثته، وغير متحمس للارتقاء بمستوى أدائه بسبب ما يعانيه من قلة الحوافز، وعدم الاهتمام من المسؤولين، أو المجتمع بالدور الذي يقوم به.

والله ولي التوفيق،

**الدكتور يعقوب أحمد الشراب
الأمين العام المساعد
لمركز تعريب العلوم الصحية**

المؤلفة في سطور

* د. حبابة طاهر حبيب المزیدي

* ولدت في عام 1977م - دولة الكويت.

* حاصلة على بكالوريوس طب وجراحة الفم والأسنان - كلية طب الأسنان -
جامعة القاهرة - 2001.

* تعمل حالياً مسؤولة توعية صحية في برنامج الفروانية المدرسي لصحة
الفم والأسنان - وزارة الصحة - دولة الكويت.

مقدمة المؤلفة

«إن انتشار أمراض الفم والأسنان خاصة تسوس الأسنان بين الأطفال دفعنا لكتابة هذه المعلومات، للتعرّف بأهمية العناية بالصحة الفموية للطفل، ولعلنا نستطيع من خلال هذه الصفحات القادمة، تقديم النصائح للأمهات والأباء فيما يتعلق بكيفية الاهتمام بهذا الجانب الصحي، ألا وهو أسنان أطفالهم، ونتيجة لكثره مشكلات الحياة وتوفّر كافة الأنواع من الأطعمة والحلويات بين الجميع، وخاصة الأطفال، ومكافأة هذه الفتنة العمرية غالباً ومن الجميع سواء كان الأهل، أو الهيئات التدريسية في المدارس بهذه الحلويات والسكاكر وإهمال البعض تفريش أسنان أطفالهم، أو مدى قلة وعيهم بأهمية هذه الأسنان، سواء كانت لبنيّة، أو دائمة، وجهل التأثير النفسي على الطفل، عند فقدان أحد هذه الأسنان، وما يتربّ عليه من مشكلات فموية صحية وعلاجية نحن في غنى عنها، سوف ننطرق إلى أهمية عناية الأم الحامل في بداية الحمل بأسنان جنينها، وصولاً إلى أسباب تسوس الأسنان عند الأطفال، والعادات الغذائية الخاطئة التي نمارسها في حق أطفالنا، وطرق العناية والوقاية بصحّة أسنان الطفل وبعض طرق العلاج المتاحة».

دكتورة/ حبابة المزیدي

الفصل الأول

تكوين فم وأسنان الطفل

تكوين الفم:

الفم:

هو مدخل الطعام، وهو المكان الذي تتدوّق فيه الطعام ونبأ من خلاله بطحن الأكل، ففيه بداية عملية الهضم ويحتوي الفم على الأسنان واللسان والشفتين والحلق في سقفه، بالإضافة إلى اللثة بجانب الأسنان، والفم مبطن بنسيج رخو يبقى رطباً دائماً بفعل وجود اللعاب فيه.

الشفاه:

تتكون من طبقة جلدية رطبة وعضلات في المنتصف ومبطنة من الداخل بغشاء مخاطي.

اللسان:

يتكون من مجموعة خاصة من العضلات المرنة، ويقوم اللسان بتحريك الطعام وتقليله، كما يساعدنا على تذوق الأطعمة والإحساس بذلك لوجود براجم التذوق، واللسان ذو الصحة الجيدة يكون وردي اللون وذا بنية متماسكة.

الفكين:

يوجد فكين فك علوي وفك سفلي ويحتويان على مجموعة من الأسنان وتغطي اللثة عظام الفكين وتحميها.

- يُطلق على الفك العلوي (Maxilla) وهو مثبت بقاع الجمجمة ويُطلق على الفك السفلي (Mandible) وله القدرة على التحرك في عدة اتجاهات ليسهل عملية المضغ والكلام، ويكون في نمو يتناسب مع مراحل عمر الطفل المختلفة للسماح بظهور الأسنان اللبنية وال دائمة.

الأسنان:

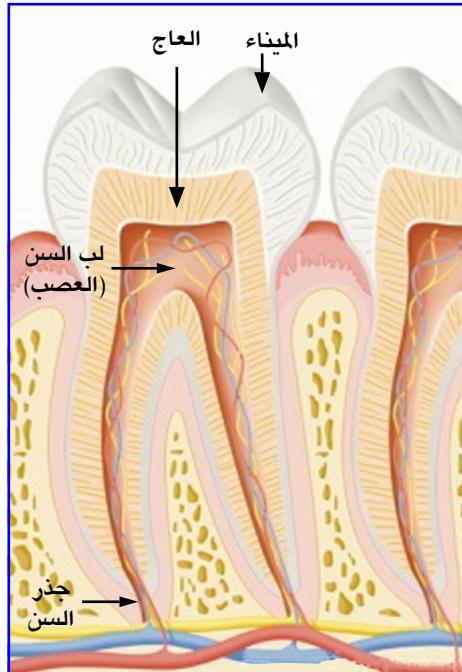
ينقسم تكوين الأسنان إلى قسمين:

أولاً: تشريحياً:

- 1 - التاج (Crown) وهو الجزء الذي نستطيع رؤيته.
- 2 - العنق (Neck) وهو الجزء المختفي داخل اللثة.
- 3 - الجذر (Root) وهو الجزء المغروس في عظم الفك.

ثانياً: الانقسام الطبقي للأسنان:

- 1 - المينا (Enamel): هي الطبقة الخارجية المغلفة للتاج وتقوم بحماية السن من المؤثرات الخارجية كالحرارة والبرودة.
- 2 - العاج (Dentine): يلي المينا، وهو طبقة أكثر سمكاً من المينا، وتعتبر طبقة حساسة.
- 3 - لبُ السن (Pulp): وهو ما يُعرف بعصب السن، ويعتبر الجزء الحيوي من السن لما يحتويه من أوعية دموية وأعصاب ممتدة من قنوات الجذر.
ويظل الفم رطباً نظراً لتسيلان اللعاب فيه ويقوم اللعاب بتلذين الطعام لتسهيل هضمه.



(الشكل رقم 1) : يوضح طبقات السن

اللعاب:

إن الغدد اللعابية تلعب دوراً هاماً ومؤثراً في عملية مضغ الطعام وحدوث تسوس الأسنان، وتتكون الغدد اللعابية من غدد رئيسية وثانوية.

الغدد الرئيسية:

- 1 - الغدة النكافية (Parotid gland).
- 2 - الغدة تحت اللسان (Subglossal gland).
- 3 - الغدة تحت الفك السفلي (Submandibular gland).

يتميز اللعاب المفرز من هذه الغدد (الغدة النكافية) بأنه لعاب غير ثخين، بينما لعاب الغدة تحت الفك السفلي أكثر كثافة ولزوجة، كما يحتوي اللعاب على الكثير من الأملاح من مثل كربونات الكالسيوم وفسفات البوتاسيوم، إضافة إلى الماء وبعض الخلايا الميتة لذلك تراكم لوبيحات سنية جرثومية، وهو ما يُعرف بقلح

الأسنان (Calculus) الذي يتربس على أسطح الأسنان عند مكان إفراز كل غدة وخاصة عند عدم الاهتمام بنظافة الفم والأسنان.

ومن ذلك نستطيع القول إن كمية اللعاب المفرزة أو أي تأثير يصيب هذه الغدد اللعابية من شأنه التأثير في إفرازات اللعاب وكميته وبالتالي عملية تسوس الأسنان.

لذا للعاب دور في تقليل أو زيادة عملية تسوس الأسنان من حيث مدى تركيز وكثافة هذا اللعاب ومدى حمضية أو قلوية اللعاب المفرز فكلما كان اللعاب ذا طبيعة قلوية أي ذا باهاء (pH) عالياً، فإن ذلك يؤدي إلى معادلة الأحماض المتشكلة نتيجة تناول السكريات والحلويات، وبالتالي ينخفض مستوى تسوس الأسنان كذلك الحرص على تنظيف الأسنان ثلاث مرات يومياً، والزيارة الدورية لطبيب الأسنان لها الأهمية الكبرى في المحافظة على صحة الفم والأسنان، والتقليل من الإصابة بالتسوس، والإصابة بأمراض الفم والأسنان المختلفة بما فيها اللويحات السنية الجرثومية (الفلح)، والتهابات اللثة.

اللثة:

تحيط اللثة بالأسنان وهي عبارة عن نسيج وردي اللون يغطي الفم، ويُطلق عليها اسم (Gingiva) وتكون من مجموعة من الأنسجة التي تغطي عظام الفكين، فاللثة السليمة يجب أن تكون ذات لون وردي وتغطي حدود الأسنان في الفكين، ولكن تجمع جراثيم البلاك قد يسبب التهاب وتوتر في اللثة.

من أهم علامات الإصابة بالتهابات اللثة:

- 1 - تورّم في اللثة.
- 2 - حدوث نزف في اللثة عند تفريش الأسنان.

تسنيين الأطفال:

هو العملية الطبيعية التي يتم فيها بزوغ الأسنان الجديدة في اللثة، وتبدأ أولى أسنان الطفل اللبنية في الظهور ما بين أربعة أشهر إلى سنة من عمر الطفل،

ويكتمل ظهور هذه الأسنان اللبنية وعدها 20 سنًا خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل.

سوف تلاحظ الأم لمعان في اللثة دليلاً على قرب بزوغ أحد الأسنان اللبنية للطفل، وتعتبر فترة بزوغ الأسنان من أصعب المراحل التي تمر على الطفل والأهل لصاحبها بالألم غالباً، وتعكر الحالة المزاجية للطفل وتكثر الشكوى وقد يصاحبها العديد من المشكلات الصحية إذ تضعف في الغالب مناعة الطفل ويصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، حيث يفقد الأطفال الرضّع الحماية الطبيعية المكتسبة من الأم عند بلوغهم سن ستة أشهر من العمر.

تحتفل مواليد ظهور الأسنان اللبنية عند الأطفال تبعاً للعوامل الوراثية، وعلى الوالدين عدم القلق إذا تأخر نمو أسنان طفلهما حتى بلوغ سن سبعة أشهر، أو ثمانية أشهر، ومن الممكن أن يبلغ الطفل عامه الأول دون أسنان في فمه وذلك لأسباب وراثية، أو لأنها لم تظهر خارج اللثة وبقية هذه الأسنان مدفونة تحتها وقد تتسبب بعض الأمراض في تأخر نمو أسنان الأطفال مثل مرض الرخد (كساح الأطفال)، وفي حالات نادرة قد يولد الطفل وفي فمه سن أو اثنين يلمعان (حالة واحدة في كل ألف مولود) وليس منها أي ضرر وتقلع من قبل طبيب الأسنان المختص، وتظهر الأسنان اللبنية في وقتها المحدد.

يصاحب عملية التسنين بعض الأعراض والمتاعب ولنلخصها في النقاط التالية:



(الشكل رقم 2) : ارتفاع درجة حرارة الطفل والانزعاج

- 1 - حدوث انتفاخ في اللثة.
- 2 - احمرار في اللثة (تبعد ملتهبة).
- 3 - ارتفاع كمية اللعاب الذي يسيل من فم الطفل.
- 4 - يلجأ الكثير من الأطفال إلى دعك لثته فنرى الطفل كثيراً ما يستخدم إصبعه لدعك اللثة بشدة، كما يقوم الطفل ببعض الألعاب وأغراضه ودائماً تكون في فمه وبالتالي يبتلع الطفل لهذا اللعب، ونتيجة

لإدخاله هذه الأغراض في فمه قد يصاب بفيروس أو عدوى تؤدي إلى اضطراب في حركة الأمعاء، وبالتالي يعاني الطفل من المغص والإسهال وارتفاع خفيف في درجة الحرارة أحياناً.



(الشكل رقم 3) : يوضح عض الطفل لأغراضه

من الوسائل والخطوات المساعدة للتخفيف من آلام التسنين عند الطفل:

- 1 - تمرير قطعة قماش نظيفة ملفوفة على الإصبع على لثة الطفل، وذلك لإزالة الجراثيم العالقة باللثة وتسهيل خروج الأسنان وإراحة الطفل.
- 2 - إعطاء الطفل شيء طري ليمضغه وما يُطلق عليه اسم حلقات التسنين «العضاضة» لمساعدته على التخلص من تهيج اللثة وذلك تحت مراقبة وإشراف من أحد الوالدين، كما يراعي عدم تعليقها بالرقبة بواسطة الخيط أو بملابس الطفل لمنع اختناق الطفل، كما يُفضل أن تكون باردة بعد وضعها في الثلاجة

قليلًا، وهناك بعض العضاضات تحتوي على سائل وتحتفظ بالبرودة لفترة أطول، وتعتبر آمنة الاستخدام مادام هذا السائل هو الماء النقى على أن يتم تنظيفها وتعقيمها بالماء الساخن عند كل استخدام وعلى الأم مراعاة التالي:

* تفادى استعمال قطع الثلج أو أصابع الآيس كريم لأنها قد تتسبب في لسعة ثلجية للثة.

* عدم إعطاء الطفل الأطعمة الجامدة التي قد تسبب اختناقًا للطفل، أما بالنسبة لقطع البسكويت المخصصة للتنفس فهي مناسبة جداً ولا مانع من إعطائهما للطفل لتناولها، وهي قابلة للذوبان سريعاً بمجرد ملامستها للعاب الطفل، ولينة ولا تسبب جروح للثة الطفل.

* الامتناع عن إعطاء الطفل الأطعمة المالحة والحامضة.

* إذا لم يتمكن الطفل من الرضاعة في هذه الفترة فيمكن استخدام الكأس مؤقتاً لإعطائه السوائل.



(الشكل رقم 4) : يوضح العضاضة

3 - في حالة ازدياد الألم من الممكن إعطاء الطفل مسكنات للألم مثل (الباراسيتامول) بالفم ولدة يوم واحد فقط ويجب استشارة الطبيب.

4 - من الممكن استخدام هلام (Gel) طبي موضعي لتخفييف الألم، لكن بعد استشارة طبيب الأسنان لاختيار النوع المناسب لها لأن معظمها يحتوي على مادة مخدر موضعي قد تسبب حساسية للطفل.



معلومات يجب أن تعرفها الأماز

1 - إنه من الضروري استشارة طبيب الأسنان حول بعض الأدوية المسكنة للألم قبل استخدامها.

2 - لا يتسبب التسنين في حدوث الحمى، أو المشكلات في النوم، أو الإصابة بالإسهال، أو الطفح الجلدي، وإذا أصيب الطفل بأي من ذلك فإنه نتيجة لشيء آخر وعلى الوالدين اصطحاب الطفل إلى الطبيب المختص، وكذلك إذا اشتتدت عليه أعراض التسنين. ويجب أن لا تهمل الأم حالة الطفل الصحية بحجة أنه يعاني من آلام التسنين لا من أمراض فعلية أخرى.

3 - تذكرى عزيزتي الأم أن التغذية السليمة للطفل تساهم في نمو أسنانه بشكل طبيعي، وتحافظ على صحته العامة واحرصي على أن ترضعيه رضاعة طبيعية ما أمكن.

4 - من المهم تنظيف أسنان الطفل والعناية بها في سن مبكرة جداً. وعلى الرغم من كل ما ذكرناه فقد نجد أمّاً تكتشف وجود سن في فم طفلها عن طريق الصدفة دون سابق إنذار، أو أي أعراض تُذكر.

الفصل الثاني

أَسْنَانُ الْطَّفْلِ فِي مَرَاحِلِهِ الْأُولَى

مِنَ الْعُمُرِ وَكِيفِيَّةِ الْعِنَايَةِ بِهَا

كيفية اعْتَنَاءِ الْأَمِ بِصَحةِ فَمِ وَأَسْنَانِ الْطَّفْلِ وَهُوَ جَنِينٌ:

- * الغذاء الصحي الذي تتناوله الأم في مراحل الحمل يؤثر على صحة وسلامة أسنان الطفل فيجب أن يحتوي على الكالسيوم والفيتامينات والحديد وجميع العناصر الغذائية الضرورية.
- * تبدأ برامع أسنان الجنين في التكون منذ الشهر الرابع للحمل، ويتم امتصاص الكالسيوم والفسفور والفيتامينات الضرورية لتكوين الأسنان ونموها من دم الأم.
- * الأدوية المتناولة من قبل الأم تؤثر في سلامه الأسنان وتكونها، فبعض أنواع المضادات الحيوية (Antibiotics) تسبب حدوث بقع وتلون للأسنان مثل دواء تيراسيكلين (Tetracycline).
- * بعض الحالات الصحية للأم والتي تحتاج لتناول بعض الأدوية لفترة طويلة من الوقت قد تؤثر في نمو الأسنان مثل إصابة الأم بمرض الصرع (Epilepsy)، أو خلل في عمل الغدة الدرقية (Thyroid Dysfunction) وعليه يجب استشارة الطبيب لمراعاة اختيار الأدوية والجرعات المتناولة منها.
- * تعرّض الأم الحامل للأشعة السينية (X-ray) قد يؤثر في نمو الجنين وبالتالي، يؤثر في برامع أسنانه، فيجب على الأم إخبار الطبيب بأنها حامل في حالة

الحاجة لعمل هذه الأشعة سواء كان في المستشفى، أو عند طبيب الأسنان وضرورة لبس الغطاء الواقي المخصص لذلك عند عمل الأشعة.

يمر طفلك في حياته بثلاث مراحل سنية وهي:

1 - مرحلة بزوغ الأسنان اللبنية (*Milk Teeth*) : (من سن 4 أشهر إلى 3 سنوات تقريباً)، وقد سُميت بالأسنان اللبنية لأنها تظهر والطفل ما يزال يعتمد على الحليب أو اللبن في تغذيته، ولها اسم آخر وهو الأسنان المؤقتة لأنها تساقط وذلك تبعاً لنوع السن وعمره وبقائه في فم الطفل، وتبدأ مرحلة تساقط الأسنان على الأغلب في السنة السادسة من عمر الطفل إلى أن تصل نهايتها في عمر الثانية عشرة تقريباً، كما يوضح الجدول التالي مواعيد ظهور الأسنان اللبنية وعددها 20 سنماً.

(الجدول رقم 1) : يوضح مواعيد ظهور الأسنان اللبنية

مواعيد الظهور	الأسنان
7-4 أشهر	القاطع العلوي الأول
7-6 أشهر	القاطع السفلي الأول
8 أشهر	القاطع العلوي الثاني
7 أشهر	القاطع السفلي الثاني
20-16 شهر	الناب العلوي
20-16 شهراً	الناب السفلي
16-12 شهراً	الطاحن العلوي الأول
16-12 شهراً	الطاحن السفلي الأول
30-21 شهراً	الطاحن العلوي الثاني
30-21 شهراً	الطاحن السفلي الثاني

2 - مرحلة التسنين المختلط (*Mixed dentition*): وسميت بهذا الاسم لأن فم الطفل يحتوي على خليط من الأسنان اللبنية وال دائمة معاً، فتبدأ الأسنان اللبنية غالباً في التخلخل والتتساقط نتيجة لاقتراب بروغ الأسنان الدائمة منها وضغطها على جذور الأسنان اللبنية، وهذا الضغط من شأنه حدوث تأكل وذوبان في هذه الجذور إلى أن تسقط وقد تحتاج بعض الأسنان اللبنية تدخل طبيب الأسنان لقلعها من أماكنها لتسهيل ظهور الأسنان الدائمة في مواقعها إن لم تخلخل وتتسقط في مواقعها، إذ قد يحدث بروغ الأسنان الدائمة مع وجود الأسنان اللبنية، مما يؤدي إلى تزاحم وحدوث اضطراب في وضع الأسنان لذا يتطلب قلعها لتتخذ الأسنان الدائمة مكانها الصحيح كما في الصورة التالية:



(الشكل رقم ٦) : يوضح ظهور الأسنان الدائمة مع وجود الأسنان اللبنية

3 - مرحلة الأسنان الدائمة (*Permanent dentition*) (من سن 12 سنة إلى أن تسقط هذه الأسنان أو يحتفظ بها طوال عمره إذا أحسن رعايتها وحافظ على سلامتها) ويُطلق عليها اسم (الأسنان الدائمة *Permanent dentition*)، حيث إن أول الأسنان الدائمة بزوفغاً هو الخرس الطاحن الأول السفلي، ثم الخرس الطاحن العلوي الذي يبرز مابين السنة الخامسة والسادسة من عمر الطفل تقربياً، وكما يوضح الجدول التالي مواعيد ظهور الأسنان الدائمة وعدها 32 سنةً.

(الجدول رقم 2) : يوضح مواعيد ظهور الأسنان الدائمة

مواعيد الظهور	الأسنان
8 سنوات	القاطع العلوي الأول
7-6 سنوات	القاطع السفلي الأول
9-8 سنوات	القاطع العلوي الثاني
8-7 سنوات	القاطع السفلي الثاني
12-11 سنة	الناب العلوي
10-9 سنوات	الناب السفلي
11-10 سنة	الضاحك العلوي الأول
12-10 سنة	الضاحك السفلي الأول
12-10 سنة	الضاحك العلوي الثاني
12-11 سنة	الضاحك السفلي الثاني
7-6 سنوات	الطاحن العلوي الأول
7-6 سنوات	الطاحن السفلي الأول
13-12 سنة	الطاحن العلوي الثاني
13-12 سنة	الطاحن السفلي الثاني
21-17 سنة	الطاحن العلوي الثالث
21-17 سنة	الطاحن السفلي الثالث

ومن هنا يتبيّن لنا أهمية الأسنان اللبنية التي تكمن في المحافظة على المسافات اللازمة لظهور الأسنان الدائمة والتقليل من الحاجة إلى التقويم مستقبلاً، كذلك تجعل الطفل يتمتع بشكل جميل ونطاق سليم للحروف عند سلامتها والمحافظة عليها، والتمتع بفم صحي خالٍ من التسوس وتمحنه بداية قوية تؤهله للمحافظة على أسنانه الدائمة طوال حياته.

دور الحليب في صحة أسنان الطفل:

الحليب: يعتبر الحليب الغذاء المتكامل لصحة الإنسان منذ ولادته ومساعدة جسمه على النمو الصحيح في مراحله العمرية المختلفة، ويعتبر الحليب أهم عمود في الهرم الغذائي بالنسبة للأطفال والكبار فهو سهل الهضم ويجب على الإنسان أن يتناول يومياً من لتر إلى 3 لتر منه وعلى دفعات موزعة على مدار اليوم كله.

ويكون الحليب من نسبة عالية من الماء حوالي 88٪، والنسبة المتبقية تشتمل على جميع العناصر الغذائية الرئيسية من بروتينات وسكريات ودهنيات وفيتامينات ومعادن، والكالسيوم المهم لبناء العظام والأسنان وسلامتها، وكان من الضروري تناول الحليب لتعزيز النمو وتقوية المناعة والاستفادة من الفيتامينات والمعادن والكالسيوم خاصّة للأطفال والسيدات الحوامل وكبار السن.

أهم فوائد حليب الأم والرضاعة الطبيعية (Breast feeding):

- 1 - حليب الأم محفوظ بصورة طبيعية ويبقى بدرجة حرارة الجسم وحالٍ من الجراثيم، فهو معقم وجاهز لإعطائه للطفل في أي وقت يحتاجه الطفل الرضيع.
- 2 - يحتوي حليب الأم على جميع المواد الغذائية الأساسية المطلوبة لنمو الطفل، وهو سهل الهضم والامتصاص بالنسبة للطفل الرضيع.
- 3 - يحتوي حليب الأم على الخلايا المناعية الحية والأجسام المضادة للجراثيم؛ مما يُكَسِّبُ الطفل مقاومة للعدوى والأمراض.
- 4 - في عملية الرضاعة الطبيعية إشباع لغريزة الطفل والأم، وذلك للتمتع بعاطفة الأمومة.

5 - يساعد على سلامة نمو الفكين وعضلات الوجه وسلامة النطق عند الطفل.

وتلجأ الكثير من الأمهات إلى الرضاعة الصناعية باستخدام زجاجات الرضاعة المختلفة، وذلك لأنها غير قادرة على الرضاعة الطبيعية بسبب المرض أو قلة إفراز الحليب إضافة إلى أن الكثير من الأمهات من السيدات العاملات اللاتي يقضين فترات طويلة خارج المنزل.

تسوس الأسنان اللبنية المبكر الناتج عن الرضاعة الصناعية: عزيزي الأم:

هل تعطين طفلك زجاجة الرضاعة عندما يبكي خلال فترات النهار أو الليل محتوية على الحليب، أو أحد أنواع العصائر، أو السوائل المحلاة، أو اللّهائية المغموسة بالعسل، أو أي مستحضر غذائي يحتوي على السكر، أو ينام بها طوال فترة الليل؟!

هل تعلمين أن هذه العادات تؤدي إلى أسنان طفال و تعرضها للإصابة بتسوس الأسنان المبكر وهو ما يُعرف بالتسوس الناتج عن الرضاعة الصناعية (Feeding bottle syndrome) وأحياناً من الرضاعة الطبيعية الطويلة للطفل.

ما التسوس الناتج عن الرضاعة الصناعية؟

يُصيب الأطفال الرضع والأطفال بشكل عام، نتيجة التعرض المستمر للحليب والسوائل المحلاة والمحتوية على السكر في تكوينها وخاصة الأسنان العلوية الأمامية للطفل. ونتيجة لرضاعة الطفل الصناعية أو الطبيعية أثناء فترات النوم وفترات القيلولة أيضاً تتجمع هذه السوائل حول الأسنان كلها ومن جميع الجهات.

أسباب التسوس الناتج عن الرضاعة الصناعية:

إن هذا التسوس الناتج عن الاستعمال المتكرر لزجاجة الرضاعة الصناعية يعود إلى تجمع هذه المحاليل السكرية على الأسنان لفترات طويلة، وهي تشكل بداية

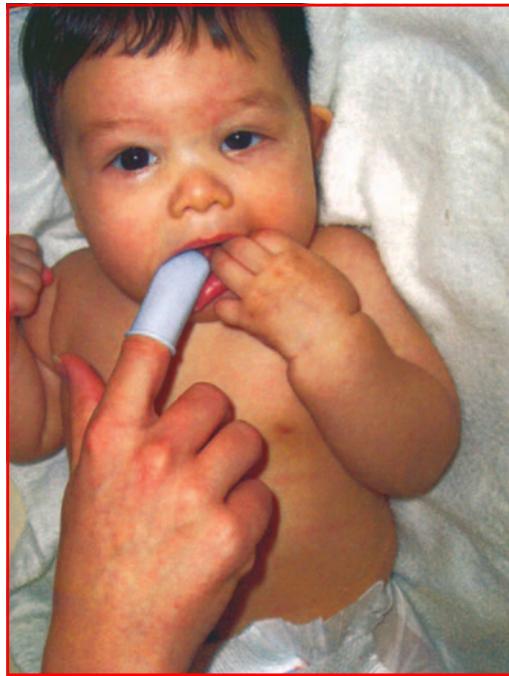
التسوس حيث تقوم الجراثيم التي تعيش في فم الطفل بتكون الأحماض التي بدورها تهاجم مينا الأسنان، وكلما تكررت وزادت فترة التلامس مع الأسنان كان حدوث التسوس أكبر، لذا فإن السماح للطفل بإبقاء زجاجة الرضاعة في فمه فترات طويلة خاصة أثناء النوم يسبب أذى كبيراً وتلفاً لأسنانه، حيث يقل تدفق اللعاب في فمه في هذه الفترة، وبالتالي فإن هذه السوائل التي يتناولها الطفل من خلال الرضاعة الصناعية تتجمع حول الأسنان لمدة طويلة جداً.

كيف نمنع تلف الأسنان اللبنية، وتتسوسها الناتج عن الرضاعة الصناعية؟

أحياناً لا يدرك أولياء الأمور أن أسنان الطفل معرضة للتسرُّع عندما يبدأ بزوغها في الفم وقد يكون الوقت متأخراً جداً لإصلاح ذلك التسوس إذا وصل إلى مرحلة متقدمة بدءاً من وقت اكتشافه وصولاً إلى ضرورة قلع الأسنان المعابة لتلفها.

الوقاية والرعاية من التسوس المبكر للأسنان اللبنية

1 - تنظيف أسنان الطفل ثلاث مرات يومياً، وخاصة بعد تناول كل رضعة وقبل النوم عن طريق المسح بقطعة شاش مبللة بالماء، أو باستخدام فرشاة الأسنان المخصصة للأطفال في هذه الفترة العمرية والقليل من معجون الأسنان الخاص بأسنان الطفل. وإن تعذر ذلك يمكن تبلييل الفرشاة بقليل من الماء وتمريرها على أسطح الأسنان المختلفة للتخلص من بقايا الحليب. ويجب بالذكر أنه يجب البدء والاستمرار في التنظيف حتى قبل بزوغ هذه الأسنان اللبنية الأولى، أي تنظيف اللثة الخاصة بالطفل وفي جميع الأمكنة الخالية من الأسنان قبل بزوغها، وذلك لنزع وتجنب تجمع الفطريات والجراثيم وبقايا الحليب لتوفير بيئه نظيفة ومناسبة لظهور الأسنان عندما تبدأ الأسنان اللبنية الأولى بالظهور ما بين 7-4 أشهر تقريباً.



(الشكل رقم 7) : البدء مبكراً بتنظيف الأسنان وقبل
بزوع الأسنان اللبنية

- 2 - لا تدعى طفلك يستغرق في نومه وزجاجة الرضاعة في فمه وفيها حليب، أو عصير، أو أيّ من السوائل المحللة.
- 3 - يجب إعطاء الطفل رضعة من الماء بعد كل رضعة أساسية وعند شعوره بالعطش أيضاً، وفي أي وقت وذلك من شأنه تنظيف وغسل الأسنان خاصة عند تعرُّد تفريش الأسنان للطفل.
- 4 - الزيارة الدورية والمنتظمة لطبيب الأسنان كل ستة أشهر، وخاصة بعد ظهور الأسنان اللبنية ما بين 6 أشهر - إلى سنة من عمر الطفل. وتفضل هذه الزيارة المبكرة من عمر الطفل إلى طبيب الأسنان المختص للمحافظة على الصحة الفموية، وتكونين علاقة وطيدة مع طبيب الأسنان بالنسبة للطفل وإزالة حاجز الخوف عنه.

- 5 - لا تعطي الطفل الألّاهية مغمومة بالعسل أو أي سائل مُحلّى أبداً.
- 6 - تأكدي من أن طفلك يتناول احتياجاته من الفلورايد المقاوم لتسوس الأسنان من مصادره الطبيعية المختلفة، مثل الماء والفاكه والخضروات والأسماك، وكذلك من معجون الأسنان المستخدم في تنظيف أسنانه، وهذه سنذكرها لاحقاً بشكل أكبر في الصفحات التالية من الكتاب.

وأخيراً لماذا تعتبر هذه الأسنان اللبنية المؤقتة مهمة جداً ويجب المحافظة عليها، وسوف تبزغ أسنان أخرى دائمة؟

الحافظ على صحة الأسنان اللبنية المؤقتة:

- من المهم جداً الاهتمام بصحة الفم والأسنان، وخاصة اللبنية منها لأن الأطفال بحاجة إلى أسنان قوية وسليمة من أجل عملية مضغ الطعام بسهولة، ومن أجل الكلام بوضوح والنطق السليم والصحيح للحرروف، وأيضاً من أجل الحصول على مظهر جيد أمام أنفسهم وأصدقائهم.
- إن هذه الأسنان اللبنية تحفظ المسافات في الفكين كما ذكرنا سابقاً لاستقبال الأسنان الدائمة فإذا ما فقد سن لبني بصورة مبكرة، فإن الأسنان المجاورة قد تميل باتجاه هذا الفراغ الحاصل وعندما يحين بزوغ السن الدائم قد لا يكون له فراغ كاف ليشغله وينتج عن ذلك تدافع، أو ميلان للأسنان الدائمة فيما بعد وهذا من شأنه أن يؤثر على صحة الطفل الفموية وأسنانه ومظهر الوجه وعملية المضغ والنطق لديه، وإلى حدوث مشكلات فموية تحتاج إلى علاج تقويم الأسنان مستقبلاً.

الفصل الثالث

تسوس الأسنان ومضاعفاته

تسوس الأسنان:

توجد في أفواهنا كائنات حية دقيقة تسمى بالجراثيم (بكتيريا) تعيش على أسنان الطفل وتكون مع بقایا الطعام مادة لزجة نسميها الطبقة الجرثومية، أو ما يُعرف بالبلاك (اللوحة) (Plaque)، وإذا ما تم تغذية هذه الطبقة ببقایا الطعام والمواد السكرية فإنها تحول بسرعة هائلة إلى أحماض، تهاجم هذه الأحماض الأسنان متسبية في إذابة مينا السن المغلفة للنّاج، ويترعرع الأسنان لهذه الهجمات الحمضية تصاب هذه الأسنان بنخور تمثل بداية تسوس الأسنان ومن الممكن تلخيص عملية تسوس الأسنان بالمعادلة التالية:

بلاك + سكريات ← أحماض + سن = تسوس

وحيث أنها يبدأ النخر من مينا السن إلى أن يصل إلى الجزء الأكثر حساسية وهو لب السن وهنا يبدأ الألم.



(الشكل رقم 8) : تسوس الأسنان

عند حدوث نخر في الأسنان ووصول هذه الأحماض إلى طبقات السن المختلفة، وخاصة عصب السن يكون الألم حاداً، ويجب مراجعة طبيب الأسنان للعلاج وعمل اللازم حيث يؤدي هذا التسوس إلى حدوث عدوى، والإصابة بخراج في السن كمرحلة أخيرة لتسوس الأسنان.

الإصابة بألم الأسنان:

يؤدي إلى عدم قدرة الطفل على النوم، وتناول الطعام، وممارسة نشاطاته اليومية، وذهابه للمدرسة، ويُحدِّث خلل في نظام الأسرة كلها لعدم مقدرتهم جمعياً على النوم من صرخ الطفل لإحساسه بالألم وعدم قدرته على النوم؛ مما يستدعي اصطحابه إلى عيادات الأسنان في أوقات متاخرة من الليل طلباً للعلاج، وهذا يؤدي بدوره إلى التأثير على أنشطة ومهام الأسرة وأعمالهم.

علامات الإصابة بتسوس الأسنان:

- 1 - الشعور بالألم والحساسيَّة عند تناول المشروبات الباردة، أو الساخنة والمواد السكرية.
- 2 - الشعور بالألم عند تناول الطعام ومضغه، وعدم القدرة على النوم.
- 3 - وجود نحور في الأسنان.
- 4 - تصبغات في شقوق أو سطوح الأسنان.

خُراج الأسنان:

يعتبر خُراج الأسنان من التهابات الفم التي تصيب جذور الأسنان أو اللثة المحيطة بها، يعتبر تسوس الأسنان الشديد وأمراض اللثة من أكبر الأسباب المؤدية لخراج الأسنان، بالإضافة إلى تعرض السن لضررية خارجية قد تؤدي إلى موت عصب السن وتحلله وبالتالي يتكون الخُراج.



(الشكل رقم 9): انتشار التسوس في طبقات الأسنان

إن تسوس الأسنان كما ذكرنا نخر في طبقة المينا، مما يسمح للجراثيم باختراق طبقات السن المختلفة وإصابة عصب السن التي تؤدي إلى موت الخلايا العصبية والدموية، وتكون الخراج الذي قد ينتشر لينتقل من العصب إلى العظام الخارجية المحاطة بالأسنان ولأن الخراج مادة حمضية جداً، فهي تقوم بإذابة العظم ويخرج عن طريق اللثة إلى الفم، أو من الجلد إلى خارج الوجه.

قد يصيب الخراج الأسنان الدائمة أو اللبنية ويتم التشخيص من طبيب الأسنان ووصف الأدوية المناسبة من مضادات حيوية ومضادات لالالتهابات، ومن ثمّ العلاج عن طريق علاج عصب السن المتهب وحشوته وتبليسيه بباج لترميمه، وفي أغلب الأحيان بالنسبة للأطفال يصل إلى مرحلة قلع السن المصاب لتصريف الخراج المتكون في حالة وصوله إلى مراحل متقدمة وتلف السن وجذوره بالكامل وعدم إمكانية علاجه.

عوارض الإصابة بخراج الأسنان:

- 1 - ألم حادة ومفاجئة نتيجة لتسوس الأسنان الشديد قد تكون نابضة ومستمرة.
- 2 - رائحة فم كريهة.
- 3 - ألم عند المضغ.
- 4 - ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
- 5 - تورم واحمرار في اللثة.
- 6 - تورم في مناطق داخلية من الفك العلوي أو السفلي وصولاً إلى منطقة الخد.



(الشكل رقم 10) : خراج الأسنان ومضاعفاته

وعند الشكوى من أي العوارض السابقة وحتى مع توقف الألم يجب مراجعة طبيب الأسنان لأن الالتهاب مستمر ويمتد لأنسجة اللثة.

ولكي يتأكد الطبيب من وجود **الخُراج** والالتهاب بالفحص الإكلينيكي وعمل الأشعات السينية اللازمة والتأكد من سلامية العظم المحيط بالسن، والتقييد أيضاً بتناول الدواء الموصوف من قبل طبيب الأسنان ليكافح الالتهاب الموجود، كما يمكن استخدام المسكنات والمضمضة بماء دافئ مع قليل من الملح لتخفييف الشعور بالألم، لكن لا غنى عن مراجعة طبيب الأسنان لتشخيص الحالة ووصف الدواء المناسب وتصريف **الخُراج** بالعلاج اللازم وصولاً إلى قلع السن إذا تعذر العلاج.

الفصل الرابع

الوقاية والمحافظة على أسنان طفلك

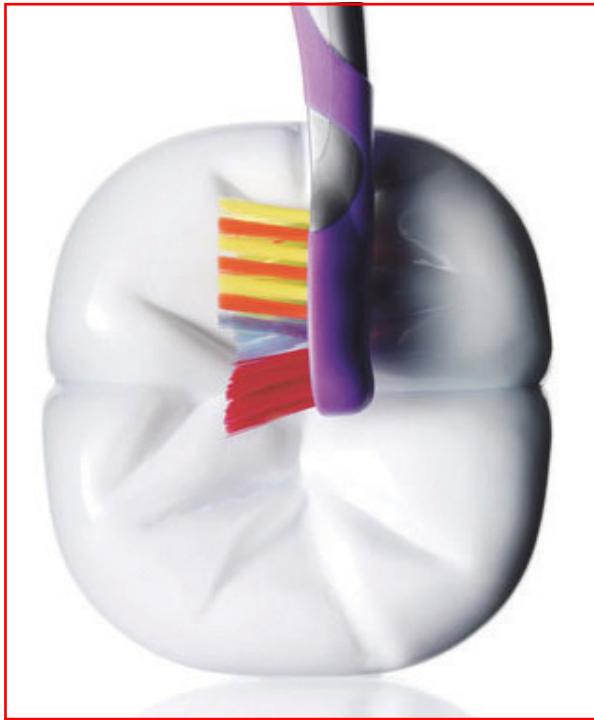
طرق الوقاية والعناية الفموية لطفلك:

- 1 - التقىد بعملية تفريش أسنان الطفل، وذلك ثلاثة مرات يومياً وبعد تناول الوجبات، وخاصة بالليل وقبل الخلود إلى النوم.
- 2 - تحديد أوقات معينة لتناول الحلويات وبكميات قليلة وبمراقبة الأسرة لتحديد نوعية الحلويات المتناولة، ومنع ما هو لزج ولاصق من هذه الحلويات لمنع التصاقها بأسطح الأسنان المختلفة.
- 3 - الزيارة الدورية لطبيب الأسنان وذلك كل ستة أشهر، وأيضاً عند عدم وجود الألم.
- 4 - التطبيق الموضعي لمادة الفلورايد عند طبيب الأسنان.
- 5 - تطبيق المادة السادة اللاصقة وما يُعرف بين الناس بالحشو الوقائي للأسنان الخلفية.

وهذا ما سنتناوله بالتفصيل لكل نقطة على حدة من خلال صفحات الكتاب القادمة.

فرشاة الأسنان:

يببدأ فن العناية بأسنان الطفل بدءاً باختيار فرشاة الأسنان الخاصة والمناسبة له ولعمره.



(الشكل رقم 11) : فرشاة الأسنان

اختيار فرشاة الأسنان:

يختار الكثيرون في اختيار فرشاة الأسنان لأنفسهم وكذلك لأطفالهم، وقبل أن نتحدث عن مواصفات فرشاة الأسنان المختارة لابد أن نشير إلى أهمية استخدام فرشاة الأسنان ومساعدتها وقدرتها على تنظيف جميع أسطح الأسنان، وإزالة طبقة البلاك، وبالتالي منع تراكم الجير خاصة إذا ما استُخدمت بشكل صحيح، حيث إن عملية تفريش الأسنان تعتمد على دور فرشاة الأسنان وطريقة استخدامها وليس فقط على نوعية معجون الأسنان المستخدم.

وقد أشارت جميع الدراسات العلمية والطبية أن فرشاة الأسنان تقوم بنسبة 90% من عملية تنظيف الأسنان إذا ما استُخدمت بالشكل السليم، وعليينا أن لا نغفل دور معجون الأسنان الذي سيظل عاملًا مساعداً ومكملاً لفرشاة الأسنان.

تتوافر في الأسواق أنواع مختلفة من فرش الأسنان ذات الألوان والأشكال المتعددة ولقد وضع جمعية الأطباء الأمريكية لطب الأسنان والتي تعتبر أهم وأكبر الجمعيات في مجال العناية بطب الأسنان ضوابط أو شروط معينة لابد من توافرها في فرشاة الأسنان المستخدمة للأطفال، والكبار على حد سواء مع مراعاة الأحجام الفئة المستخدمة.

* يجب أن تكون فرشاة الأسنان مصنوعة بشكل جيد يساعد مستخدمها للوصول إلى جميع أسطح الأسنان المختلفة وتنظيفها بكل سهولة.



(الشكل رقم 12) : تفريش الأسنان بالفرشاة

- * يجب أن تكون فرشاة الأسنان ذات حامل قصير، وعنق منز.
- * يجب أن تحتوي على مقبض للفرشاة، ويجب أن يكون طويلاً وعرضاً بشكل يسهل الاستخدام.
- * يجب أن تكون فرشاة الأسنان ذات رأس دائري، أو بيضاوي بدون أي زوائد أو حواف حادة حتى لا تؤذي الأسنان، أو اللثة عند التفريش.

* يجب أن يكون شعر الفرشاة مصنوعاً من مادة النايلون لأنها أكثر صحية من المواد الأخرى وأكثر ملاءمة للاستخدام داخل الفم.

* يُفضل استخدام فرشاة الأسنان ذات الشعيرات متوسطة النعومة إلى الناعمة جداً (Soft, Extra soft) لأن فرشاة الأسنان ذات الشعيرات القاسية تسبب جروحاً للثة وخدوشًا للأسنان.

* يجب تغيير واستبدال فرشاة الأسنان عند تغير لونها، أو تلف شعيراتها واحتراق خصلاتها كذلك عند استخدامها لأكثر من ثلاثة أشهر.

فرش الأسنان الخاصة: هناك ما يليـس بالإصبع للأطفال الرضع لسهولة استخدامها من قبل الأم وصغر حجمها، وهناك أيضًا أنواع أخرى لذوي الاحتياجات الخاصة التي تتميز بمقابضها العريضة أو تلك القابلة للتثبيت في ذراع مستخدمها إذا كان يعاني من صعوبة في التحكم نتيجة لأي عارض مرضي يشـكـو منه.

وعادة ما يُنصح باستخدام فرشاة الأسنان الكهربائية لهذه الفئة من الناس لأنها تساعدهم على تنظيف أسنانهم بشكل أفضل ووقت أقصر، وسوف نتكلم عنها بشكل مختصر لما لها من مميزات وعيوب.

مميزات فرشاة الأسنان الكهربائية:

- 1 - تعطي وقتاً كافياً للتأكد من نظافة جميع أسطح الأسنان المختلفة. تنظف الأسنان بفعالية أكثر وذلك ضد طبقة البلاك (بقايا الطعام + الجراثيم) وتصبغات الأسنان.
- 2 - مناسبة لذوي الاحتياجات الخاصة.
- 3 - تعتبر من الوسائل المحببة للأطفال والكبار لعملية تفريش الأسنان.

ما يجب مراعاته عند استخدام الفرشاة الكهربائية:

- 1 - التفريش لمدة دقـيقـتين كـامـلـتـين على الأقل، كما في حالة استخدام الفرشاة العادية.

- 2 - عدم الضغط بقوة على الأسنان عند التفريش لمنع تضرر الأسنان واللهة.
- 3 - سُتستخدم بإشراف من أحد الوالدين وذلك لصغار السن.
- 4 - تُنظف الفرشاة بعد كل استخدام بواسطة الماء الفاتر ويتم تغيير رأس الفرشاة عند تلف شعيراتها.

لذا يجب علينا مراعاة تفريش أسنان أطفالنا ثلاث مرات يومياً وخاصة قبل الذهاب إلى النوم بالطريقة التي تناسبنا باستخدام فرشاة الأسنان العاديّة أو الكهربائيّة، وذلك للتمتع بأسنان جميلة وخالية من التسوس.



معجون الأسنان:

- * يجب أن يحتوي على مادة الفلورايد المقوية للأسنان.
- * مراعاة وضع كمية قليلة منه عند الاستخدام وبحجم حبة البازلاء .
- * يفضل وجود نكهة فيه بحيث لا يؤثر على فاعليته، بل يعتبر عاملًا مساعدًا لتحبيب الطفل بتقريش أسنانه.

(الشكل رقم 13) : معجون الأسنان

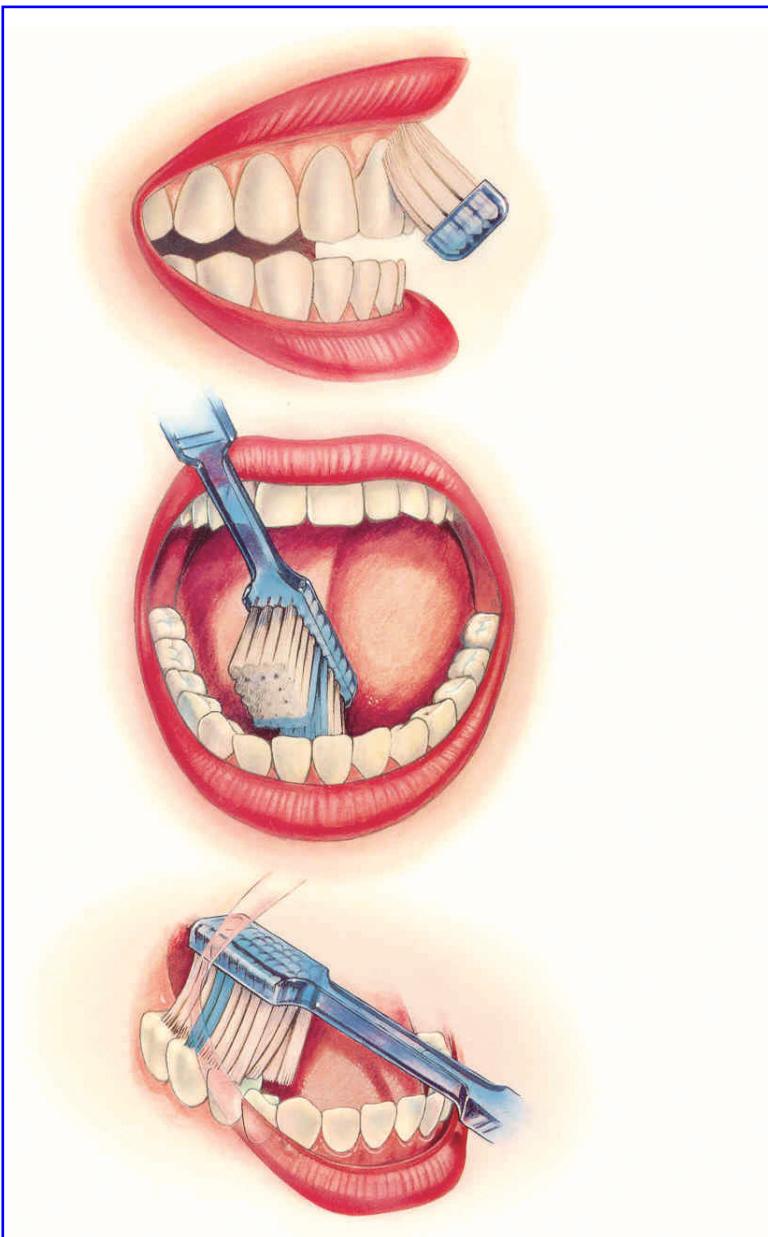
أسنان طفلك وكيفية تفريشها

عزيزتي الأم، عزيزتي الأب

هناك قواعد معينة يجب اتباعها لضمان الحصول على تفريش أسنان سليم وصحيح، والحفاظ على نظافة فم وأسنان طفلكما وحمايته من خطر الإصابة بتسوس الأسنان وأمراض اللثة، وبالتالي كما ذكرنا فقد أنه المبكر للأسنان.

خطوات عملية تفريش الأسنان بطريقة صحيحة:

- 1 - اختيار فرشاة الأسنان المناسبة لعمر الطفل.
- 2 - استخدام معجون أسنان يحتوي على مادة الفلورايد، ووضع كمية قليلة منه كحجم حبة البازلاء.
- 3 - تفريش أسنان الطفل ثلاث مرات يومياً وبعد تناول الوجبات الغذائية، وخاصة قبل الذهاب إلى النوم ليلاً.
- 4 - المرور على جميع أسطح الأسنان وتنظيفها جيداً للتخلص من جميع بقايا الطعام.
- 5 - معرفة الزاوية الصحيحة التي تلمس بها الفرشاة الأسنان (تقريباً 45 درجة).
- 6 - تحريك فرشاة الأسنان مع اتجاه اللثة وكما هو موضح بالصور، وبحركات اهتزازية دائيرية قصيرة ومتتابعة على جميع أسطح الأسنان العلوية والسفلى والأمامية والخلفية، وخاصة الأسطح الماضفة للأسنان للتأكد من إزالة بقايا الطعام الملتصقة بها.



(الشكل رقم 14) : طريقة التغريش الصحيح والوصول إلى أسطح
الأسنان وتنظيفها

ملاحظة: ضرورة التخلص من بقايا المعجون من فم الطفل وتعليمه ذلك.
7 - استخدام خيط الأسنان الطبي لتنظيف ما بين الأسنان والمناطق التي لا تصلها فرشاة الأسنان كما سيأتي لاحقاً في موضوع خيط الأسنان الطبي.

والوالدان عليهما ضرورة تعليم أطفالهما كيفية استخدام فرشاة الأسنان والمعجون لتنظيف أسنانهم بأنفسهم مستقبلاً، والإشراف على ذلك للوقاية من أمراض الفم والأسنان من تسوسات والتاهبات اللثة ورائحة الفم الكريهة، وأنه لا غنى عن استخدام فرشاة الأسنان والمعجون لمنع وتقليل حدوث تسوس الأسنان بالدرجة الأولى، وذلك للصغرى والكبار، واكتساب عادات صحية حسنة سوف تبقى في أطفالنا مع تقدم العمر، إضافة للتمتع بأسنان خالية من التسوس وخالية من الآلام والحصول على أسنان براقة تزييناً ثقة بأنفسنا.

كيف تجعلين طفلك يحب تنظيف أسنانه؟

عليك البدء مبكراً في عملية تنظيف الأسنان كما ذكرنا سابقاً وحتى قبل بزوغ الأسنان في فمه، ليتعود الطفل على لمسات يديك وأصابعك داخل محيط فمه ويعتبرها جزء روتيني من عملية الاعتناء بنظافته الشخصية اليومية، ومن المؤكد أن هناك العديد من الأمهات يعنين من صعوبة في امتناع الطفل، أو محاولة مساعدته على تنظيف أسنانه خاصة إذا كان الطفل صغير السن.



(الشكل رقم 15) : اصطحاب الأطفال لاختيار فرشاة الأسنان

بعض النصائح الواجب اتباعها لمساعدة الطفل في تفريش أسنانه:

- 1 - من أهم الأمور كما ذكرنا تعويد الطفل منذ الصغر على عملية تفريش الأسنان.
- 2 - محاولة اختيار معاجين أسنان ذات طعم محبب للطفل.
- 3 - اختيار ألوان وأشكال تجذب الطفل على شكل لعبة أو دمية، كما يجب أن يختار الفرشاة بنفسه واصطحابه لذلك.
- 4 - اصطحاب دميته المفضلة عند القيام بتنظيف الأسنان وإشراكها بذلك.
- 5 - محاولة إقناع الطفل كلًّا على حسب عمره بأن تنظيف الأسنان عادة حسنة ومحببة للصغار والكبار، وأن الذي لا يقوم بذلك هو شخص غير محظوظ وغير نظيف.
- 6 - إن تنظيف الأسنان يعطي رائحة زكية للفم.
- 7 - أصعب فترة لتنظيف الأسنان عندما يكون الطفل في عمر سنتين إلى 3 سنوات، لذا يجب محاولة تبسيط الموضوع له وإشراكه في تنظيف أسنانه بنفسه، كما يجب عليك القيام باللعب مع طفلك أثناء عملية التفريش من خلالأخذ فرشاتي الأسنان ووضع معجون الأسنان عليهما، والبدء باللعبة ثم دعوه يقوم بتنظيف أسنانك بفرشاتك وقيامك أنت بتنظيف أسنانه بفرشاته فهذه الطريقة مجرية وفعالة جداً.
- 8 - الاحتفاظ بفرشاة أسنان الطفل بصندوق يحتوي على ألعابه والأشياء المحببة لديه ليعتبرها شيء شخصي يجب الحفاظ عليه.
- 9 - مكافأته بالهدايا والرسومات الласقة والأشياء التي يحبها بعد كل مرة يقوم بها بتنظيف أسنانه لتشجيعه على هذا الأمر.

الخوف من ابتلاع معجون الأسنان للطفل:

توضع كمية قليلة منه كما ذكرنا وبحجم حبة البازلاء الصغيرة، وتستطيع الأم تبلييل الفرشاة بالماء وتمريرها على أسطح الأسنان لأن الهدف هو وصول الفرشاة إلى جميع أسطح الأسنان وإزالة العالق بها من بقايا الطعام لحين بلوغ الطفل المرحلة التي يستطيع فيها التخلص من المعجون عند عمر سنتين ونصف إلى ثلاثة سنوات تقريباً.

خيط الأسنان:

- يجب على الأم استخدام خيط الأسنان الطبي المكمل لعملية تنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة والمعجون لتنظيف ما بين الأسنان والمناطق التي لا تستطيع فرشاة الأسنان الوصول إليها، وذلك في سن الرابعة، لما له من أهمية كبيرة في إزالة جزيئات الطعام الصغيرة، وعندما يصل الطفل إلى سن الثامنة تقريرًا فيمكها الاعتماد عليه في تنظيف أسنانه واستخدامه لخيط السن مع مراعاة الإشراف على ذلك حتى تتجنب إيذاء، أو جرح أصابعه، أو لثته عند القيام بذلك.



(الشكل رقم 16) : الخيط الطبي السنوي

- يجب أن يكون خيط الأسنان المستخدم معقماً والذي يباع في كافة الصيدليات والأسواق المركزية ويكون مخصصاً لذلك، وألا يستخدم أي خيط آخر مثل خيط الخياطة وما شابه ذلك لتنظيف ما بين الأسنان لمنع انتقال الجراثيم إلى الفم .

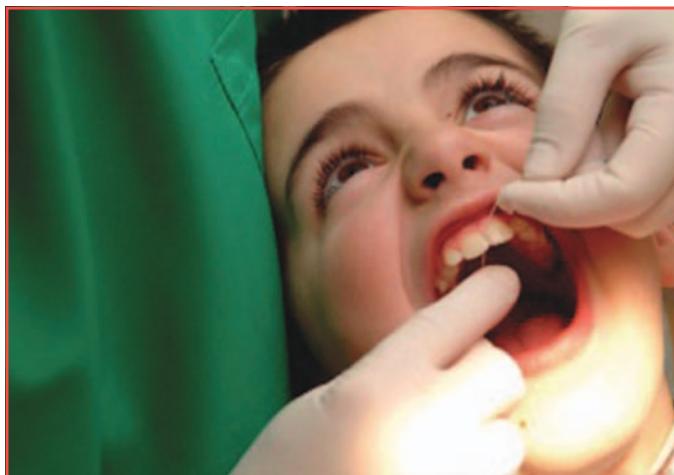
- هناك نوعان من خيط الأسنان الذي يجب علينا استخدامه:
1 - خيط النايلون: تتوفر هذه الخيوط ببنكهات مختلفة، وقد تكون مشمعة أو غير

مشمعة، إن الخيط المشمع للاستخدام في الأماكن الضيقة ما بين الأسنان لسهولة انزلاقه وتنظيفه لهذه الأماكن.

2 - خيوط الـ (PTFE) وتسمى أحاديث الخيوط: وهى أغلى ثمناً من خيوط النايلون لقاومتها للتمزق بشكل أكبر من الخيوط النايلون، ولاستخدام أي نوع من خيوط الأسنان بالطريقة الصحيحة فائدته كبرى في تنظيف أسناننا وأسنان أطفالنا المساعدة على إزالة البلا克 وبقايا الطعام ما بين الأسنان.

الطريقة الصحيحة لاستخدام خيط الأسنان:

- البدء بعملية تنظيف الأسنان بالخيط واستخدام خيط بطول 30-25 سم تقريباً ومن ثمّ طي هذا الخيط على إصبعي اليدين الأوسطين مع ترك مسافة ما يقارب 5 سم من الخيط للتنظيف بها.
- محاولة مسك الخيط بطريقة مشدودة بين إصبع الإبهام والسبابة ثم تحريك الخيط ببطف ذهاباً وإياباً بين أسنان (طفلك).



(الشكل رقم 17) : الاستخدام الصحيح لخيط الأسنان

- ثني الخيط حول قاعدة كل سنة مع التأكد من وصول الخيط إلى حدود اللثة بدون جرحها، والحرص على أن لا يطبق الطفل فكيه أثناء عملية التنظيف بالخيط؛ لأن ذلك يؤدي إلى قطع أو خدش في اللثة الرقيقة.
- عند الانتهاء من تنظيف ما بين الأسنان يجب التأكد من تبديل الجزء المستعمل سابقاً من الخيط بآخر نظيف.
- ثم القيام بتغطية أسنان الطفل لأن فرشاة الأسنان سوف تخلص من آثار بقايا الطعام التي قد تكون تساقطت عند قيامك بالتنظيف ما بين الأسنان، ويسهل فرصة التخلص منها نهائياً باتباع الطريقة الصحيحة للتغطية كما ذكرناها.

الفلورايد:

ما هي مادة الفلورايد وفائدتها؟

هي مادة تحمي وتقى الأسنان من التسوس.

ما هي مصادر الفلورايد:

- 1 - الماء:
- المياه المعدنية.
- 2 - مياه الشرب العادية المضاف إليها مادة الفلورايد.
- 3 - الخضروات والفواكه.
- 4 - الشاي بأنواعه، يجدر بالذكر أن استهلاك الشاي بكميات كبيرة يؤدي إلى حدوث تلون وتصبغ في الأسنان.
- 5 - المضامض الفموية الطيبة.
- 6 - معاجين الأسنان.



(الشكل رقم 18) : الفلورايد الهلامي

ومما يجب ذكره أن تكون نسبة الفلورايد المثالية للجسم في ماء الشرب (1.2-0.07) ملي جرام/ لتر، وهي النسبة المضافة لمياه الشرب في مختلف دول العالم، والجدير بالذكر أن مياه الشرب في دولة الكويت تحتوي على النسبة الكافية من مادة الفلورايد دون الحاجة إلى إضافته، كما ذكرت الأبحاث والدراسات من قبل الأخصائيين في دولة الكويت، بالإضافة إلى ما نستهلكه من أغذية وما نستخدمه من معاجين أسنان ومضامض فموية تزود الجسم بما يحتاجه من الفلورايد، وذلك لأن زيادة معدل استهلاك الإنسان لمادة الفلورايد يؤدي إلى حدوث بقع صفراء أو بيضاء على الأسنان وضعف في طبقة المينا السنوية، وهو ما يُطلق عليه اسم (التسمم التصبغي بالفلور) (Dental Fluorosis).

أنواع مادة الفلورايد والمطبقة في عيادات الأسنان:

يجب أن يتم التطبيق الموضعي لمادة الفلورايد في عيادات طب الأسنان، وذلك مرة واحدة كل ثلاثة إلى ستة أشهر للأطفال والكبار على حد سواء وذلك حسب نوعية مادة الفلورايد وهيئتها.

ويأتي الفلورايد الموضعي على هيئه:

1 - فلورايد هلامي (Gel): على هيئة معجون في قوامه ويُطبق بواسطة قالب مخصص لذلك كما هو موضح بالشكل رقم (19)، ويوضع في فم المريض لمدة 60 ثانية وبحسب إرشادات الجهة المصنعة لذلك.

2 - فلورايد ورنيش (Varnish): وهو مستحضر شبه سائل يشبه طلاء الأظافر ويتصبب بمجرد ملامسته لأسطح الأسنان المختلفة.

لذا فقد استُخدمت مادة الفلورايد ومنذ زمن بعيد وبنجاح للوقاية والحد من مشكلة انتشار تسوس الأسنان خاصة عند الأطفال.

- وأود الإشارة إلى أنه يتم تطبيق مادة الفلورايد الموضعي للأطفال في دولة الكويت للمراحل الدراسية المختلفة (رياض الأطفال - المرحلة الابتدائية - المرحلة المتوسطة)، وذلك بواسطة فريق طبية مدربة من قبل البرنامج الوطني لصحة الفم والأسنان، وذلك في جميع البرامج المدرسية لصحة الفم والأسنان التابعة له والتي تغطي جميع محافظات دولة الكويت بشكل دوري، ومن خلال الحملة الوطنية للوقاية من أمراض الفم والأسنان.

- كما تم تطبيق مادة الفلورايد ورنيش منذ سنة 2006 إلى يومنا هذا على جميع طلبة مدارس مرحلة رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية في دولة الكويت، وبحسب أوراق موافقة تبعث لأولياء الأمور، وذلك لدلالة الأبحاث العلمية على مدى فعالية هذه المادة في الحد من انتشار تسوس الأسنان، وخاصة للأطفال في سن رياض الأطفال والأستان اللبنية حديثة البزوغ لتحقيق وقاية مبكرة لهذه الأسنان.

- كذلك إن مادة الفلورايد بنوعيها تفيد الكبار في التخلص من مشكلة الأسنان الحساسة.

وأخيراً إن التطبيق الموضعي لمادة الفلورايد لا يغني أبداً عن التقييد بقواعد

النظافة الفموية من تفريش الأسنان واستخدام خيط الأسنان الطبي والزيارة الدورية لطبيب الأسنان.



(الشكل رقم 19) : القالب المخصص لوضع الفلورايد الهلامي

المادة السادة اللاصقة (الحشوة الوقائية):

هي عبارة عن غطاء مصنوع من مادة خاصة تشبه البلاستيك توضع على الأسطح الماضفة (الطواحن)، لحمايتها من تسوس الأسنان وتحجيمها لمنع وصول بقايا الطعام والجراثيم إلى المناطق التي بها شقوق، وبذلك يمكن منع حدوث التسوس مع التقيد بقواعد النظافة الفموية.



(الشكل رقم 20) : الحشوat الوقائية تمنع دخول الجراثيم وتجمعها

ويتم تطبيق هذه الحشوارات الوقائية للأطفال ما بين عمر الخامسة تقريباً إلى عمر الخامسة عشر سنة، حيث إن هذه الفئة العمرية هي الأكثر استفادة من هذه الحشوارات السادة اللاصقة.



(الشكل رقم 21) : تطبيق الحشوارات الوقائية على الأضراس الخلفية
التي لها أسطح ذات شقوق متعددة

لذا كوني حريصة على اصطحاب طفلك إلى طبيب الأسنان لعمل
الخشوات الوقائية إلى هذه الأسنان الخلفية عند بزوغها للتقليل من
فرص تسوس الأسنان.

الفصل الخامس

بعض أمراض الفم والأسنان

طرق علاجها

التهاب اللثة:

إن حدوث التهابات في اللثة وما يُعرف باسم (Gingivitis)، كما هو موضح بالشكل التالي.



(الشكل رقم 22) : التهابات اللثة

تعتبر شائعة الحدوث بين الأطفال والراهقين عند إهمال العناية بصحة الفم والأسنان فنرى تورماً واحمراراً يصيب لثة هذه الفئة العمرية قد يكون بدون الشعور بالألم أحياناً وصولاً إلى حدوث نزف دموي للثة. وذلك للأسباب التالية:

1 - تجمع طبقة البلاك (Plaque)، وعدم نظافة الأسنان، وهي طبقة صلبة تؤدي إلى

إلى زيادة تجمع البلاك (Plaque) (بقايا الطعام + جراثيم الفم)، وتلتصق بقوة على الأسنان مسببة الإصابة بالتهابات اللثة، وتحرك الأسنان مستقبلاً نتيجة لضغطها على الأسنان.

2 - عند التفريش بقوة وبطريقة خاطئة، كما هو الحال للاستخدام السيء لخيط الأسنان.

3 - التغير الهرموني في مرحلة البلوغ.

4 - بعض الحالات المرضية، مثل الإصابة بمرض السكري والخلل الوظيفي للهرمونات في الجسم.

5 - عدم اتباع أساليب النظافة الفموية من تفريش الأسنان، واستخدام الخيط الطبي.

من طرق العلاج المتاحة:

1 - تفريش الأسنان بفرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة وبالطريقة الصحيحة.

2 - علاج الحالات المرضية المختلفة بمراجعة الطبيب المختص.

3 - الزيارة الدورية لطبيب الأسنان والكشف عن وجود إلتهابات في اللثة لوصف الأدوية والمضادات الحيوية اللازمة إذا لزم الأمر.

4 - استخدام المضمضة الفموية الطبية المختلفة وبحسب إرشادات طبيب الأسنان.

5 - المضمضة بالقليل من الماء الدافئ وملح الطعام من شأنه تخفيف الالتهاب مع ضرورة مراجعة طبيب الأسنان المختص.

الإصابات الفموية:

قد يتعرض الطفل في مراحل عمره إلى أي إصابات من حوادث الوقوع أو الاصطدام بأجسام صلبة كحائط أو الوقوع من دراجته، أو عند اللعب مع زملائه في المدرسة، أو في البيت كذلك جراء حوادث السيارات، وقد يؤدي ذلك إلى سقوط أو كسر أحد الأسنان أو فقدانها وأحياناً دخولها إلى عظم الفك، وقد يؤدي كسر سن أو أكثر إلى حالات تصل إلى تمزق في أنسجة الفم والشفافة واللسان أيضاً.



(الشكل رقم 23) : سقوط أحد الأسنان

خطوات العلاج في الحالات الطارئة:

- 1 - على الأهل ضرورة وسرعة المراجعة لأقرب عيادة أسنان.
- 3 - وضع الأسنان المتضررة في قليل من الماء البارد أو قليل من الحليب البارد وإحضارها لطبيب الأسنان لإمكانية إعادتها، وتثبيتها وبحسب تشخيص الطبيب المختص لذلك.
- 4 - إعطاء الطفل مسكن للألم مثل الباراسيتامول.

العادات الفمومية السيئة:

- هناك بعض العادات الفمومية السيئة التي يقوم بها طفلك، وقد تلازمه حتى الكبر.

1 - عادة مص الإصبع.



(الشكل رقم 24) : عادة مص الإصبع

2 - دفع الأسنان بواسطة اللسان.

3 - قضم الأظافر.



(الشكل رقم 25) : قضم الأظافر من العادات الفمومية السيئة

- 4 - استخدام اللهاية (المصاصة) للطفل إلى مراحل متقدمة من عمره.
- 5 - العض على الشفة.

- على الأم محاولة تخليص الطفل من هذه العادات وذلك عن طريق تعريفه بضررها وشغلها بأنشطة مختلفة، مثل التلوين وقراءة القصص واستخدام يديه وأصابعه في الرسم وتوجيهه انتباهه للنشاطات الترفيهية والتعليمية الأخرى، بالإضافة إلى ضرورة استشارة طبيب أسنان الأطفال المختص للتخلص من هذه العادة بما يراه مناسباً لكل حالة وصولاً إلى عمل أجهزة التقويم المبكرة المضادة لعمل مثل هذه العادات، وما يُعرف طبياً باسم (Bad habits breakers) إذا لزم الأمر كلّ على حسب عمره، وذلك بما يراه طبيب الأسنان مناسباً.

- إن مثل هذه العادات الفموية السيئة يؤدي إلى حدوث تشوّهات في الفكين ووضعية الأسنان في الفم واحتلال في تطابقها: مما يؤدي إلى حدوث مشكلات فموية متعددة منها النطق غير الصحيح لخارج الحروف وتغيير في ملامح الوجه وال الحاجة إلى تقويم الأسنان وعلاجها مستقبلاً.

العناية بطفلك ذي الاحتياجات الخاصة:

الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة هم الأطفال الذين يعانون من أنواع مختلفة من الإصابات والأمراض التي تؤدي إلى صعوبة في النطق والتعلم والتأقلم مع المجتمع، وصعوبة في اكتساب الخبرات والمهارات التي يستطيع الأطفال الأصحاء وفي نفس عمرهم من تعلمها وإتقانها. وتوجد أنواع مختلفة من هذه الإعاقات التي قد تكون في معظم الأحيان إما عقلية أو جسدية أو نفسية، ومنها ما يولد به الطفل أو مكتسب وتخالف درجة الإعاقة وأنواعها من طفل إلى آخر، لكن في الحقيقة يشتراك جميع هؤلاء الأطفال في أنهم أكثر عرضة للإصابة بتسوس الأسنان والتهاب اللثة والأمراض الفموية عامة، وذلك لأنهم في الغالب يتغذون عن طريق الفم، وأيضاً لتناولهم أنواعاً معينة من الأدوية قد تتسبب في حدوث ذلك. كما أن كثيراً من الأطفال يبكون أفواههم مفتوحة مما يؤدي بدوره إلى جفاف الفم؛ وما يترتب عليه من حدوث مشكلات فموية مختلفة، أيضاً تناول الأطفال في بعض

الأحيان أنواع معينة من الطعام خاصة اللين في قوامه والتصاقه على أسطح الأسنان وعدم قدرتهم على العناية بأسنانهم وتغريشها بأنفسهم لصعوبة الأمر، أو نتيجة لإصابتهم باضطرابات عقلية وجسدية وعضلية تعيق قدرتهم على القيام بتغريش أسنانهم واستخدام فرشاة الأسنان والمعجون بالطريقة الصحيحة وصعوبة إمساكهم بالفرشاة، كل ذلك يؤدي إلى الضرر بفم وأسنان الطفل، فعلى الأم القيام بعملية العناية الفموية والحرص على تغريش أسنان طفلها ذي الاحتياجات الخاصة بنفسها وتأكدها من المرور على جميع أسطح الأسنان وتنظيفها جيداً بالفرشاة والمعجون، كما يمكنها استخدام فرشاة الأسنان الكهربائية لسهولة استخدامها في تنظيف أسنان طفلها وحركتها الذاتية التي لا تتطلب مجهوداً كبيراً منها سوى تغريشها على جميع أسطح أسنان طفلها.

ولا ننسى ضرورة تنظيف اللسان أيضاً للتخلص من بقايا الطعام عليه وأثاره الضمان سلامة ونظافة الفم، وعدم تجمع الجراثيم والفطريات.

وجبة الطفل المدرسية:

إن الوجبة الغذائية التي يأخذها أطفالنا معهم إلى المدرسة تعتبر أمراً ضرورياً، لأنها تمدهم بالطاقة والحيوية والعناصر الغذائية المهمة واللازمة التي يحتاجونها للتحصيل العلمي في يومهم الدراسي الطويل والقيام بأنشطةهم المدرسية المختلفة وإحساسهم بالشبع، مما يقلل حاجتهم لشراء المأكولات الأخرى التي تباع داخل المدرسة أو خارجها لحين عودتهم لمنازلهم وتناول وجبة الغداء.

- ويجب أن تكون هذه الوجبة صحية وكاملة العناصر الغذائية على أن تحتوي على الحليب أو أحد مشتقاته من الأجبان أو الألبان، وحصص من الفواكه والخضراوات وقطعة من الخبز والماء والعصائر المفيدة، وذلك حرصاً على صحتهم العامة، وكذلك صحتهم الفموية وعدم تناول المثلثيات من رقائق البطاطس والحلويات والسكاكر والمشروبات الغازية للوقاية من الإصابة بتسوس الأسنان، نتيجة للتصاق هذه الأطعمة والمأكولات على أسطح الأسنان المختلفة ومساهمتها بنسبة كبيرة في تسوس الأسنان.

- كذلك التقليل من الإصابة بالسُّمّنة وزيادة الأوزان وارتفاع نسبة الكوليستيرول والسكر في الدم وما يترتب عليه من مشكلات صحية نحن في غنى عنها.

- لذا على جميع أولياء الأمور الحرص على حسن اختيار ما يصطحبه أطفالهم إلى المدرسة من أغذية وأطعمة ومشروبات وضرورة الالتزام بقواعد النظافة الفموية من تفريش للأسنان واستخدام خيط الأسنان الطبي.

المشروبات الغازية وأثرها على صحة الفم والأسنان:

أكدت دراسات حديثة متعددة أن المشروبات الغازية الملونة وغير الملونة تسبب تأكلًا للأسنان وحتى المشروبات الغازية قليلة السكر وما يُعرف باسم الدايت (قليل الوحدات الحرارية) لها نفس التأثير الضار على الأسنان وهذا يعني أن ليس السكر فقط والموجود في مثل هذه المشروبات هو المسؤول الوحيد عن تأكل الأسنان وتتسوسها، إنما الحموضة التي تتركها هذه المشروبات هي المسؤولة عن تأكل الأسنان وتلونها وزيادة نسبة الإصابة بتسوس الأسنان، حيث إنها تحتوي على كميات كبيرة من الأحماض المختلفة المركزية التي تؤدي إلى تأكل الأسنان ونخرها، وهناك خطر كبير على الكبار والصغار من يتناولونها، وبالتالي يؤدي إلى تأكل الأسنان والإصابة بتسوسها، ويأتي الخطر الكامن والأكبر وهو أن تناول هذه المشروبات يأتي على حساب عدم تناول الحليب ومشتقاته والعصائر الطازجة، وهي المصادر الطبيعية المهمة والغنية بالفيتامينات والمواد المعدنية المفيدة للجسم والأسنان والظامان والنمو السليم خاصة للأطفال.

وقد اعتاد الكثير من الناس على شرب هذه المشروبات الغازية عند تناول الوجبات الرئيسية والوجبات السريعة (خاصة السنديونتشات)، أو بعد الوجبات الدسمة، ولهذه الأحماض الموجودة في هذه المشروبات آثار في تكون تسوس الأسنان وتأكل في طبقة المينا من السن وبالتالي زيادة في تسوس الأسنان نظرًا لاحتوائها على حمض الستريك (Citric acid) وحمض الفسفوريك (Phosphoric acid)، ومن هنا كان من واجبنا ومن واجب جميع أولياء الأمور مراقبة أطفالهم، والحرص على عدم تناولهم للمشروبات الغازية خاصة لاحتوائها

أيضاً على المواد السكرية بكميات كبيرة من شأنه المساعدة على تفاقم المشكلة وزيادة نخر الأسنان ناهيك عن الإصابة بالسُّمنة وزيادة الوزن بزيادة الاستهلاك للمشروبات الغازية.

كما قد يصاب الأطفال والكبار بزيادة في نسبة الإصابة في كسور العظام والإصابة بمرض تلين العظام كما أشارت إليه الأبحاث، هناك عدة دراسات أثبتت أن كثرة تناول المشروبات الغازية تسبب زيادة الأحماض في المعدة وحدوث الالتهابات بها وإثارة القرحات في المعدة، وقد أشارت دراسة على مجموعة من النساء الحوامل أن تناولهن مثل هذه المشروبات الغازية نظراً لاحتواها على مادة الكافيين تؤدي إلى زيادة مادة الكافيين لدى المرأة الحامل عن 300 ملي جرام، وبالتالي نقصان في وزن الجنين وزيادة إمكانية حدوث الإجهاض التلقائي. فعليها الإكثار من تناول الماء والعصائر الطازجة واللحيب ومنتجاته، حيث إنه لا توجد أي قيمة غذائية تذكر لهذه المشروبات الغازية إلا أنها قد تسبب بالفعل في زيادة معدلات الإصابة بتسوس الأسنان وتأكلها.

الفصل السادس

زيارة الطفل لطبيب الأسنان

زيارة الطفل لعيادة طبيب الأسنان:

عند زيارة طبيب الأسنان وحاجة طفلك لعمل إجراء علاجي لوجود تسوس في أحد أسنانه، سوف نتكلم بشكل موجز عن بعض الإجراءات العلاجية المتاحة في مجال طب أسنان الأطفال ومنها ما يلي:

- 1 - تهيئة الطفل لزيارة طبيب الأسنان.
- 2 - أهمية استخدام العازل المطاطي لطفلك أثناء العلاج.
- 3 - بعض طرق العلاج المتاحة لأسنان طفلك في عيادات أطباء الأسنان.



(الشكل رقم 26) : زيارة الطفل عيادة طبيب الأسنان هامة

معلومات يجب أن يعرفها أولياء الأمور عند عمل علاج سني لأطفالهم

- لا تقلقي عزيزتي الأم عند حاجة طفلك لعمل الأشعة السينية المختلفة (X-rays) لأنها تعطي طبيب الأسنان معلومات يحتاجها لحالة السن، حيث يستطيع طبيب أسنان طفلك من خلالها رؤية ما يختفي تحت اللثة لسهولة تشخيص حالة طفلك وعمل العلاج المناسب.
- عند عمل إجراءات العلاج المختلفة يحتاج طفلك إلى إبرة التخدير الموضعية، وعليك عدم القلق من ذلك، لأن طبيب أسنان طفلك سوف يتولى مهمة الشرح لطفلك، وتعطى دون الشعور بألم، وسوف يضع طبيب الأسنان القليل من المدر الموضعي على هيئة هلام أو كريم موضعى قبل حقن إبرة التخدير الموضعي، وبطعم محب للطفل، وسوف يحس الطفل بتنميل خفيف لمدة ساعتين بعد إعطاءه هذه الإبرة الموضعية الوقتية، لعدم شعوره بالألم عند العلاج، وسوف يذهب تأثير ومفعول هذه الإبرة خلال ساعتين على ألا ي بعض طفال شفتته أو خده، مع وجوب مراقبته خلال هذه المدة الزمنية لمنع إيداء اللثة أو الشفاه.

- تهيئة الطفل لزيارة طبيب الأسنان:

- 1 - محاولة الشرح البسيط للطفل عن أهمية الأسنان وأنها نعمة من عند الخالق وما لها من دور في عملية الأكل والمضغ والكلام والمظهر الحسن.
- 2 - الحرص على عدم تخويف الأطفال من الأطباء عامة والإبر خاصة، لأن ذلك يمنعهم من الذهاب لمراجعة طبيب الأسنان وتكون حاجز نفسي بينهم وبين جميع من يلبس الرداء الأبيض الطبي باختلاف تخصصاتهم في مجال الطب والعلاج، ونتيجة لتخيّلات الأطفال الواسعة وما يدور في أذهانهم ومخالفتهم لذلك، وسماعهم للقصص المختلفة من قبل أقرانهم وأصدقائهم وأهلهم وتهويتهم مثل هذه الأمور، وبالتالي إهمال علاج أسنانهم فتكون زيارة طبيب الأسنان عند الضرورة فقط، وإلا ستتحول الحالات العلاجية البسيطة إلى مراحل أكثر صعوبة وأكثر ألمًا.

- 3 - الاستعانة بالقصص ما أمكن للتعریف بعيادة الأسنان وطبيب الأسنان، وعدم انتظار وقت حدوث الألم لمراجعة طبيب الأسنان.
- 4 - عند مراجعة طبيب الأسنان يجب أن يتكلم الوالدان مع الطفل بكلمات ودية وبطريقة هادئة، من أجل تعزيز وبيان أهمية هذه الزيارة بطريقة تناسب عمر الطفل وفهمه، وعدم الكذب بالإدعاء بالذهاب إلى مكان آخر فيتفاجأ الطفل بوجوده في عيادة الأسنان!! وما لذلك من أثر سيء في نفسية وتفاعل الطفل مع الطبيب.
- 5 - عدم اصطحاب أكثر من طفل للمراجعة حتى لا ينعكس خوف أحدهم على الآخر ما لم يكن لديه ألم أو حاجة للمراجعة.
- 6 - التعریف بطبیب الأسنان على أنه شخص قریب وصديق للعائلة، ومصافحته والسؤال عن أحواله خاصة أمام الطفل، ولن يمانع أي طبیب أسنان من القيام بذلك لما فيه مصلحة الطفل، واطلب من صغيرك أن يفعل الشيء نفسه حتى تنكسر الرهبة والشعور بالخوف عند الطفل.
- 7 - دع طبیب الأسنان يشرح للطفل بنفسه وبطريقته الخاصة عن أدوات عيادة الأسنان، وما سيتم عمله وطريقه العلاج دون تدخلك في ذلك.
- 8 - محاولة تردید عبارات التشجیع للطفل دائمًاً بما يتعلق بأهمية المحافظة على سلامـة الصـحة الفـموـية، وحسن التصرف في عيادة الأسـنان والـاستـمـاع لـكلـام الطـبـیـبـ والـتعاونـ معـهـ.
- 9 - يجب قبل الخروج وبعد الانتهاء من تلقي العلاج للطفل أن يقوم الوالدان والطفل بتقدیم الشکر إلى طبیب الأسنان، وذلك لكي يعرف الطفل أهمية زیارتـهـ لـطبـیـبـ الأسـنانـ وـضرورـتهاـ، وأنـهـ الشـخـصـ الـوحـيدـ القـادرـ عـلـىـ تشـخـیـصـ تسـوـسـ الأسـنانـ وـالـکـشـفـ عـنـ أمـرـاـضـ الفـمـ وـالـأسـنانـ وـعـلـاجـهاـ، وتـزوـیدـناـ بـالـنـصـائـحـ وـالـإـرـشـادـاتـ الـوقـائـیـةـ الـلـازـمـةـ لـالـمـحـافـظـةـ عـلـىـ سـلـامـةـ الفـمـ وـالـأسـنانـ.

العازل المطاطي:

العازل المطاطي: هو قطعة مربعة من المطاط توضع عادة في علاج حالات العصب وحالات علاج الأسنان المختلفة للأطفال، وذلك عند عمل الحشوات المختلفة للأسنان وتوجد هناك أنواع أخرى مصنوعة من مادة السيليكون للاشخاص ذوي الحساسية من مادة المطاط، ويتم فيها عزل سن أو مجموعة من الأسنان المراد علاجها.

- فائدة وضع الحاجز المطاطي عند علاج الأسنان:

- * حماية وعزل السن عن لعاب الفم والأسنان الأخرى، خاصة ضد الجراثيم والدم.
- * عدم بليغ أيٌّ من الأدوات والمواد المستخدمة من قبل المريض المعالج، أو الطفل المعالج.
- * سهولة وضع الحشوات المراد وضعه في وسط جاف غير رطب للمحافظة على قوامها، والوضع الصحيح لها، ولا يؤثر على المواد اللاصقة التي يضعها طبيب الأسنان في عمل الحشوات المختلفة خاصة التجميلية منها.



(الشكل رقم 27) : العازل المطاطي

* هناك أنواع مختلفة من الحشوات التي يستخدمها أطباء الأسنان لعلاج تسوس الأسنان، وملأ الفراغ بعد حفر السن لإزالة التسوس الموجود وترتيب المكان لاستقبال الحشوة المراد وضعها.

* أنواع الحشوات المستخدمة للأطفال وذلك للأسنان اللبنية أو الخلفية:

- 1 - حشوات الرصاص وما يُعرف طبياً (Dental amalgam fillings).
- 2 - الحشوات البيضاء وما يُعرف طبياً (Composite fillings).

ولكل واحد منها مميزات نذكر منها: إن حشوات الرصاص تستخدم لحشو الأسنان الخلفية عادة، لأن لونها فضي فتووضع للأسنان التي لا زراها خلال ابتسامتنا ولها القدرة على أن تبقى مع الطفل أو الشخص سنوات عديدة، إلا أنها لا تُستخدم عند الأشخاص الذين يعانون من حساسية لمادة الرزيف التي تعتبر من أحد أهم مكونات هذه الحشوة.

الخشوات البيضاء تُستخدم للأسنان الأمامية والخلفية وتتميز بلونها الأبيض المشابه للون الأسنان، ويوجد منها درجات لونية مختلفة من اللون الأبيض العاجي لتناسب مع اللون الطبيعي للأسنان الطفل كما له مظهر جمالي لابتسامة أفضل.

التاج المعدني (Stainless -steel crown)

هو عبارة عن غطاء معدني يشبه الشكل التشريحي الخارجي للسن كما هو موضح بالصورة التالية:



(الشكل رقم 28) : التاج المعدني

وهو مصنوع من مادة الستانلسستيل (فولاذ مقاوم للصدأ) لملاءمته للتواجد داخل فم الطفل وعدم تفاعಲها مع الأنسجة داخل فم الطفل وتجنب صدأها.

ويستخدمها أطباء الأسنان في حالات وجود تسوس أسنان كبير في الأسنان الخلفية اللبنية، والذي أدى إلى تكسر السن، مما يُوجب ترميمه بوضع هذا التاج المعدني بعد إزالة التسوس حتى يستطيع الطفل المضغ عليه لحين بزوغ الأسنان الدائمة في مواعيدها.

كذلك في حالات تسوس الأسنان المقدمة ووصول الجراثيم إلى عصب السن والتهابه، وحاجة السن إلى إزالة عصب السن بالأدوات الطبية الالزمة لذلك، للحفاظ على السن إذا أمكن وبتقدير طبيب الأسنان وفحصه، وما يتربى على إزالة عصب السن حيث يصبح السن هشاً وقابلًا للكسر مع ضرورة وضع التاج المعدني للحفاظ عليه لحين بزوغ الأسنان الدائمة.

- في بعض حالات الأسنان الخلفية الدائمة المتسوسة بشكل كبير من الممكن أن يستخدم مثل هذا التاج المعدني.

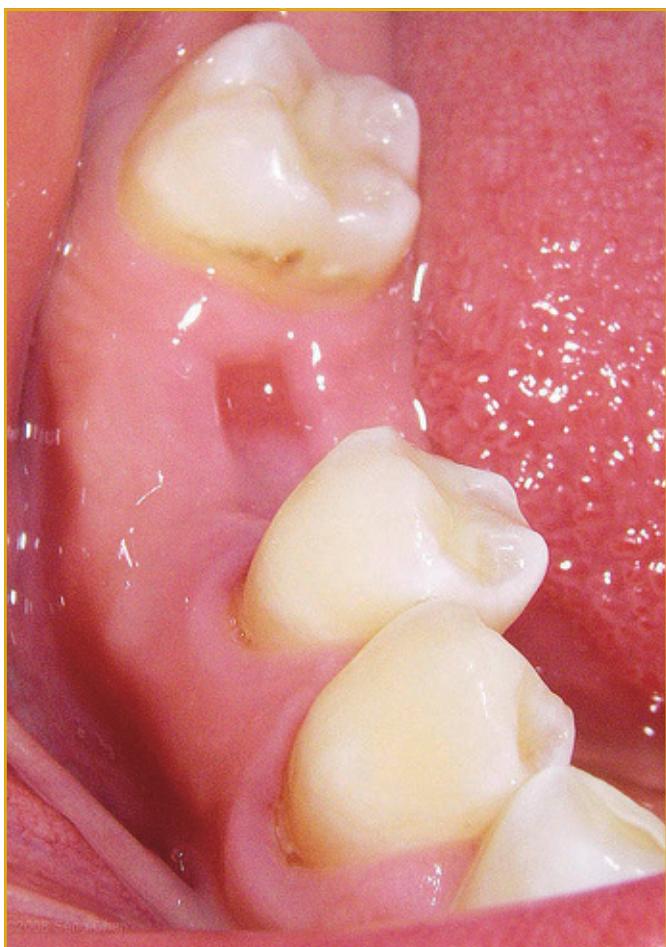
إرشادات يجب أن يتبعها طفلك عند عمل هذا التاج المعدني:

- 1 - عدم تناول الأطعمة اللاصقة وللزجة للاحتفاظ به وعدم سقوطه من مكانه.
- 2 - عدم الخوف في حال بلع الطفل لهذا التاج المعدني لأنّه مصنوع من مادة الستانلسستيل التي لا تتفاعل مع أنسجة الجسم المختلفة، وسوف يخرج في عملية الإخراج دون أن يتسبب في أي أذى يُذكر.
- 3 - عدم اللعب بهذا التاج بالأصابع أو إدخال أي شيء للجم، أو محاولة التخلص من التاج المعدني للاحتفاظ به في مكانه.

قلع الأسنان:

عندما يقرر طبيب الأسنان قلع سن لطفلك قد يكون ذلك للأسباب التالية:

- 1 - وجود كسر بحجم كبير في أحد الأسنان وعدم استطاعة علاجه.
- 2 - الأسنان اللبنية وذلك لإعطاء فرصة ومسافة لبزوع الأسنان الدائمة.
- 3 - الأسنان المصابة بمراحل متقدمة من التسوس وعدم القدرة على علاجها بأي طريقة أخرى.
- 4 - إصابة سن بخراج متقدم خاصية بالنسبة للأسنان اللبنية.
- 5 - ازدحام الأسنان.



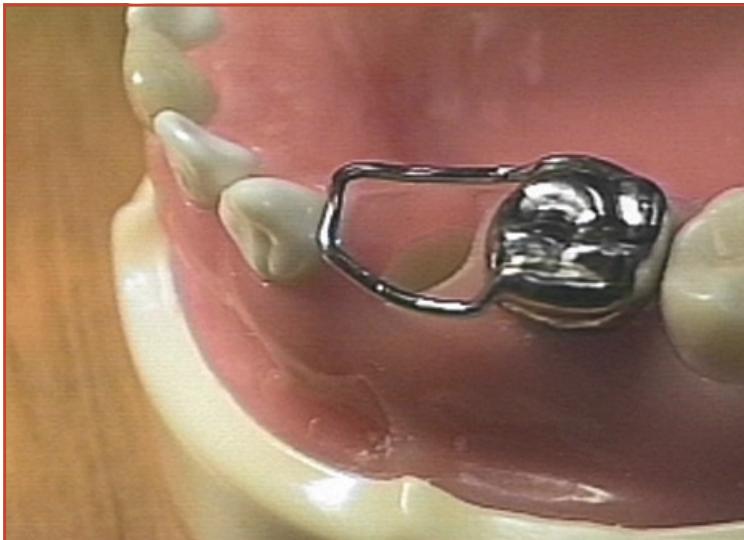
(الشكل رقم 29) : الفراغ الذي تركه السن المخلوع

إرشادات يجب أن تتبعها الأم بعد عملية قلع أحد الأسنان لطفلها وضرورة مراقبته في ذلك:

- 1 - مراعاة عدم قيام الطفل بالبصق أو غسل الفم أو المضمضة لمدة 24 ساعة على الأقل بعد عملية القلع.
- 2 - وضع قطعة من الشاش المعقم في مكان القلع والعرض عليها لمدة نصف ساعة على الأقل، ثم إزالتها ووضع قطعة أخرى للمرة نفسها.
- 3 - عدم العبث بمكان السن المقلوع باللسان أو الإصبع، أو غير ذلك حتى لا يؤدي ذلك إلى حدوث النزيف.
- 4 - عدم تناول المشروبات الساخنة لمدة 24 ساعة على الأقل بعد عملية القلع.
- 5 - عدم الأكل على الجانب الذي تم فيه القلع لمدة 24 ساعة.
- 6 - المضمضة بالقليل من ملح الطعام مع الماء الدافئ بعد مرور 24 ساعة من قلع السن.
- 7 - عدم العرض على الشفة أو الخد بعد عملية القلع لاستمرار التخدير الموضعي لمدة ساعتين منذ بداية قلع السن.
- 8 - في حالة استمرار النزيف في مكان القلع لمدة أكثر من 6 ساعات أو وجود أي مضاعفات أخرى، فيجب عليك اصطحاب طفلك إلى أقرب عيادة أسنان.
- 9 - ضرورة التقيد بإرشادات طبيب الأسنان وإكمال العلاج الموصوف للطفل من قبل طبيب أسنانه المعالج، واتباع التعليمات والمدة المحددة حتى بعد زوال الأعراض السابقة المذكورة.

معلوماتك:

في حالة قلع السن في سن مبكرة من عمر الطفل وقبل موعد سقوطها ونتيجة لعدم القدرة على علاجه لتلفه، وكما ذكرنا يجب التعويض عن مكان هذا السن المقلوع بما يسمى حافظة المسافة (Space maintainer)، ومعأخذ الأشعة السينية اللازمة (X-rays) للتأكد من وجود برمう السن الدائم وتبعاً لحسب فحص وتقدير طبيب أسنان الأطفال المختص.



(الشكل رقم 30) : جهاز حافظة المسافة

أخيراً أتمنى أن أكون قد وُفِّقت في عرض بعض المعلومات الخاصة بصحة أسنان الطفل والمحافظة على هذه النعمة الجميلة لفلذات الأكباد، والحصول على ابتسامة براقة تزيدهم جمالاً وثقة بأنفسهم إلا أنني أود أن أذكر النقطة التالية لضرورة حرص الآباء والأمهات على ذلك بما فيه مصلحة وصحة أسنان أطفالهم:

- 1 - عدم تناول أي نوع من أنواع الأغذية بعد عملية التفريش للأسنان ليلاً ما عدا الماء وخاصة قبل النوم.
- 2 - ضرورة الحرص ومراقبة ما يشتريه أطفالنا من حلويات وسكاكير خاصة الأنواع اللزجة واللاصقة وعلى هيئة مادة هلامية للتصاقها على الأسنان، وإسهامها الكبير في زيادة تسوس الأسنان.

References

- 1 – Under Standing your Teeth & Mouth Professor David Wray & Dr Alyson (Family doctor Series). The British Medical Association.
- 2 – Hand Book of Pediatric Dentistry (Se Cond edition). Editedby : Angus Cameron. Richard P Widmer.
- 3 – Your Child'S Teeth Jane Kemp & Clare Walters.

في هزا الكتاب



يطوف هذا الكتاب حول محاور متتابعة من الموضوعات المباشرة «صحة أسنان طفلك»، بدايته في نقطة الأصل ويؤسس به الحمل وعلاقته بالموضوع وما يتبع ذلك من ولادة هذا الطفل وعملية «التسنين» وما يقاربها من أعراض ومتاعب ونصائح عملية للألم، فضلاً عن النصيحة الفالية في

استعمال حليب الأم والرضاعة الطبيعية، يلي ذلك «محور التسوس» أسبابه وعلاجه وقبل ذلك كيفية الوقاية من التسوس، ثم يأتي الحديث عن أداة التنظيف (فرشاة الأسنان) مميزاتها والطريقة السليمة في استعمالها وأساليب الحديثة في التنظيف، بعدها مباشرة يأتي الحديث عن مادة (الفلورايد)، طبيعتها ومصادرها وكيفية مواجهة التهابات اللثة والإصابات الفموية الأخرى.

وفي جانب آخر سوف يتعرض الكتاب لذوي الاحتياجات الخاصة، وهي تلك الفئة التي لها وضع خاص في مجال الإعاقات والتخلُّف بكافة أنواعه.

و قبل نهاية الكتاب نجد وصفاً دقيقاً لوجبة الطفل ونظامه الغذائي، وتردد الطفل على طبيب الأسنان، وطرق تهيئة هذه الزيارة وما يتم فيها من العمليات والإرشادات اللازم تقديمها.

وهذا الكتاب حلقة من حلقات الاهتمام بالطفل حيث يظل دائماً الطفل مهوى للقلوب ومناطاً للرجاء.

المحتويات

ج	تقديم الأمين العام
هـ	تقديم الأمين العام المساعد
ز	المؤلفة في سطور
ط	مقدمة المؤلفة
1	الفصل الأول : تكوين فم وأسنان الطفل
9	الفصل الثاني : أسنان الطفل في مرحلة الأولى من العمر وكيفية العناية بها
19	الفصل الثالث : تسوس الأسنان ومضاعفاته
23	الفصل الرابع : الوقاية والمحافظة على أسنان طفلك
39	الفصل الخامس : بعض أمراض الفم والأسنان وطرق علاجها
47	الفصل السادس : زيارة الطفل لطبيب الأسنان
78	المراجع