



المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية - دولة الكويت

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال (12)

صحة الفم والأسنان

إعداد وتصميم

د. جمانة ياسر الأصيل

2024م

الطبعة العربية الأولى 2024م

ردمك : 978-9921-782-76-9

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ص.ب. 5225 الصفاة - رمز بريدي 13053 - دولة الكويت

هاتف : 1 / 25338610 (965) +

فاكس : 25338618 (965) +

البريد الإلكتروني : acmls@acmls.org

المحتويات

1 المقدمة
2 هيا بنا نتعلم عن أهم أجزاء الفم
10 ما أنواع الأسنان ؟
14 أهمية صحة الفم والأسنان
16 من طبيب الأسنان ؟
18 ماذا يحدث خلال زيارة طبيب الأسنان ؟
22 العناية بصحة الفم والأسنان
28 ما الطريقة الصحيحة لاستخدام فرشاة الأسنان؟
30 أنشطة ممتعة

المقدمة

يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خطته الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغار، فارتأى أن يبدأ بتأليف سلسلة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية :

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة مُيسرة و موجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
- إخراج الكتيب إخراجًا فنيًا جميلًا ومبهرًا وجاذبًا.

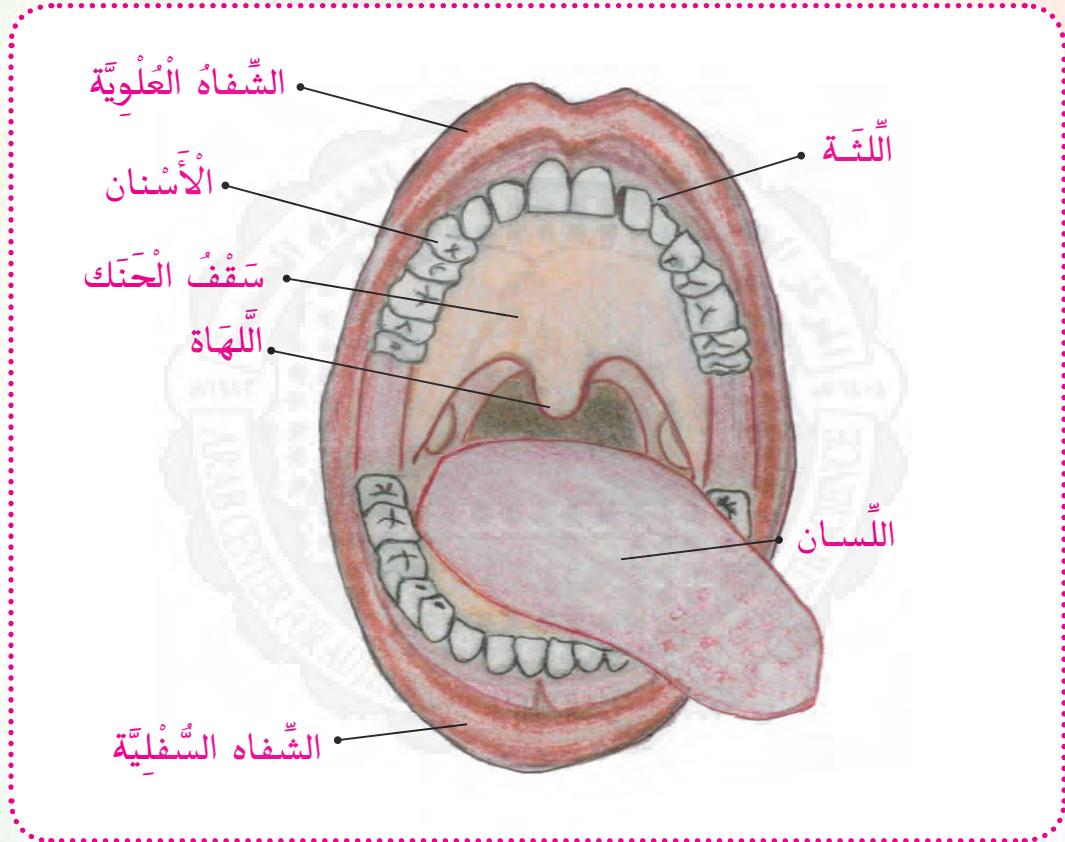
وها هو الإصدار الثاني عشر من هذه السلسلة وعنوانه (صحة الفم والأسنان)، ونحن بذلك نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المبسطة المناسبة لمرحلتهم العمرية، ونهيب بالآباء والأمهات إعانة أبنائهم على الاستفادة القصوى من المحتوى العلمي لكتيب (صحة الفم والأسنان) الذي تضمن معلومات بسيطة ومهمة متعلقة بصحة الفم والأسنان، وذلك بهدف زيادة الوعي بأهمية نظافة الأسنان وإزالة الخوف المصاحب لزيارة طبيب الأسنان.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتيب ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم
الأمين العام
لمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

هَيَّا بِنَا نَتَعَلَّمُ أَهْمُ أَجْزَاءِ الْفَمِ

يَتَكُونُ الْفَمُ مِنَ الشَّفَةِ الْعُلْوِيَّةِ
وَالسُّفْلِيَّةِ وَاللِّسَانِ وَالْأَسْنَانِ، وَسَقْفِ
الْحَنَكِ الَّذِي يَتَّصِلُ بِاللِّهَاقَةِ وَاللِّثَّةِ.
وَتَشْمَلُ الْأَسْنَانُ الْقَوَاطِعَ، وَالْأَنْيَابَ،
وَالْأَضْرَاسَ الْأَمَامِيَّةَ وَالْخَلْفِيَّةَ.



يَقُومُ الْفَمُّ بِأَجْزَائِهِ الْمُخْتَلِفَةِ بَعْدَ مِنْ
الْوَضَائِفِ الْمُهْمَّةِ، بَدَأَ مِنْ اسْتِقْبَالِ
الطَّعَامِ، وَتَذْوُقِهِ، وَإِفْرَازِ اللَّعَابِ،
وَتَقْطِيعِ الطَّعَامِ، وَجَعَلَهُ لِيَّنَّا ؛ لِيَكُونَ
بَعْدَ ذَلِكَ جَاهِزًا لِعَمَلِيَّةِ الْبَلْعِ
وَالهَضْمِ.



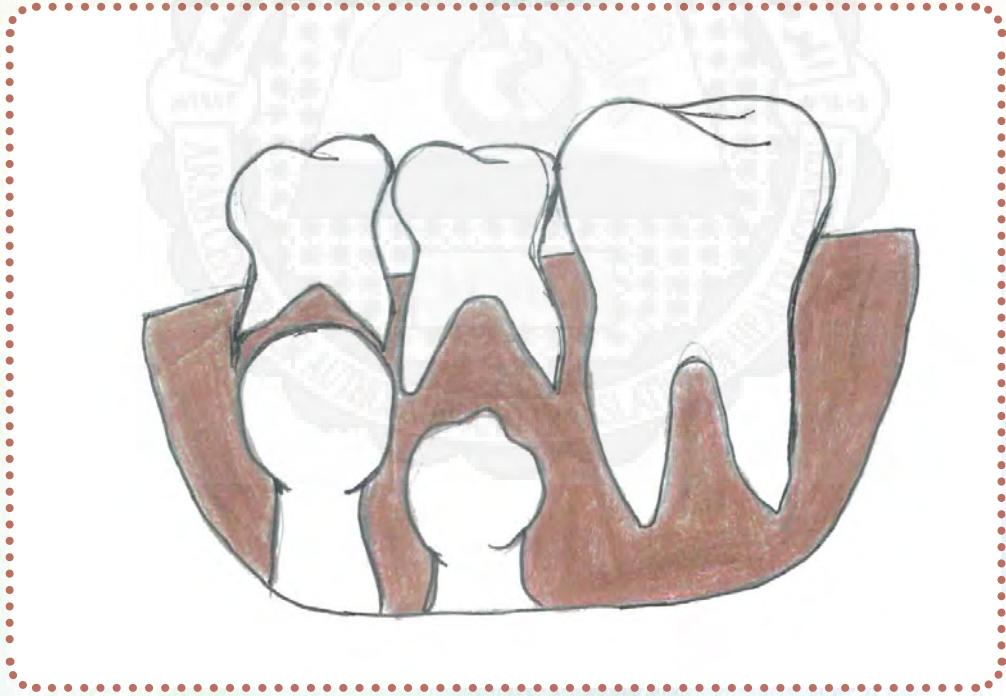
مَنَحَنَا اللَّهُ نَوْعَيْنِ مِنَ الْأَسْنَانِ لَبْنِيَّةً
وَدَائِمَةً، فَعِنْدَمَا يُوَلَدُ الطِّفْلُ يَكُونُ لَدَيْهِ
20 سِنًا وَلَكِنهَا غَيْرُ ظَاهِرَةٍ، وَبَعْدَ عِدَّةِ
شُهُورٍ تَبْدَأُ بِالظُّهُورِ تَدْرِيجِيًّا وَاحِدَةً
تِلْوَ الْأُخْرَى، وَعِنْدَمَا يَبْلُغُ عُمُرَهُ
ثَلَاثًا إِلَى أَرْبَعِ سِنَوَاتٍ تَكُونُ الْأَسْنَانُ
الْعِشْرُونَ جَمِيعُهَا قَدْ اكْتَمَلَ ظُهُورُهَا،
وَتُسَمَّى تِلْكَ الْأَسْنَانُ : بِالْأَسْنَانِ اللَّبْنِيَّةِ.



هَلْ تَتَذَكَّرُ سُقُوطَ أَسْنَانِكَ عِنْدَمَا كُنْتَ صَغِيرًا
وَوَظُهُورَ أَسْنَانٍ جَدِيدَةٍ بَدَلًا مِنْهَا ؟
كَيْفَ تَتَبَدَّلُ هَذِهِ الْأَسْنَانُ؟

عِنْدَمَا نَصِلُ إِلَى عُمُرِ السَّادِسَةِ أَوْ السَّابِعَةِ،
تَبْدَأُ الْأَسْنَانُ اللَّبَنِيَّةُ بِالسُّقُوطِ بِالتَّدرِجِ
وَاحِدَةً تِلْوَ الْأُخْرَى، وَيَحْدُثُ ذَلِكَ ؛ لِأَنَّ الْأَسْنَانَ
الدَّائِمَةَ تَدْفَعُ الْأَسْنَانَ اللَّبَنِيَّةَ وَتَجْعَلُهَا تَسْقُطُ،
ثُمَّ تَبْدَأُ الْأَسْنَانُ الدَّائِمَةَ بِالظُّهُورِ، وَعِنْدَمَا

نَصِدُ إِلَى عُمُرِ 12 أَوْ 13 عَامًا نَكُونُ قَدْ فَقَدْنَا
كُلَّ الْأَسْنَانِ اللَّبَنِيَّةِ، وَظَهَرَتْ مَكَانَهَا الْأَسْنَانُ
الدَّائِمَةُ.



ما أنواع الأسنان ؟

تُنْقَسِمُ الْأَسْنَانُ الدَّائِمَةُ إِلَى عِدَّةِ
أَنْوَاعٍ، وَهِيَ :

- الْقَوَاطِعُ : وَهِيَ ثَمَانِي أُسْنَانٍ، أَرْبَعٌ
مِنْهَا عُلُويَّةٌ وَالْأَرْبَعُ الأُخْرَى سُفْلِيَّةٌ،
وَتَكُونُ وَظِيفَتُهَا تَقْطِيعَ الطَّعَامِ
إِلَى قِطَعٍ صَغِيرَةٍ ؛ لِيَسْهُلَ عَلَيْنَا
مَضْغُهَا.

- **الأنبياءُ** : وَعَدَدُهَا أَرْبَعَةٌ، اثْنَانِ
عُلُوِّيَانِ وَأَخْرَانِ سُفْلِيَانِ، وَهِيَ
تُسَاعِدُ فِي تَقْطِيعِ الْأَطْعِمَةِ الْقَاسِيَةِ
كَالْحَوْمِ.

- **الأضراسُ الأماميةُ** : وتُسمَّى الطَّوَّاحِينُ،
وَعَدَدُهَا ثَمَانِيَةٌ : أَرْبَعَةٌ مِنْهَا عُلُوِّيَةٌ
وَالْأَرْبَعَةُ الْآخَرَى سُفْلِيَّةٌ، وَوُضِفَتْهَا
طَحْنُ الطَّعَامِ وَمَضِغُهُ.

- الأَضْرَاسُ الخَلْفِيَّةُ : وَعَدَدُهَا 12

ضَرْسًا : سِتَّةٌ مِنْهَا عُلُويَّةٌ، وَالسِتَّةُ

الأُخْرَى سَفَلِيَّةٌ، وَوَضِيفَتْهَا طَحْنُ

الطَّعَامِ مِثْلُ الأَضْرَاسِ الأَمَامِيَّةِ،

وَلَكِنَّهَا أَقْوَى مِنْهَا.



قَاطِعٍ نَابٍ ضِرْسٍ أَمَامِي ضِرْسٍ خَلْفِي

أَهْمِيَّةُ صِحَّةِ الْفَمِ وَالْأَسْنَانِ

مِنَ الضَّرُورَةِ الْإِهْتِمَامُ بِصِحَّةِ فَمِنَا
وَأَسْنَانِنَا ؛ لِأَنَّهَا تُسَاعِدُنَا عَلَى مَضْغِ
الطَّعَامِ، وَالتَّحَدُّثِ بِشَكْلِ جَيِّدٍ، وَتَمْنَحُنَا
ابْتِسَامَةً جَمِيلَةً ؛ لِذَلِكَ يَجِبُ أَنْ
نَعْتَنِيَ بِهَا، وَذَلِكَ مِنْ خِلَالِ الْإِلْتِمَامِ
بِتَعْلِيمَاتِ طَبِيبِ الْأَسْنَانِ، وَالْمُدَاوَمَةِ
عَلَى زِيَارَتِهِ.



مَنْ طَيِّبُ الْأَسْنَانِ ؟

هُوَ شَخْصٌ مُتَخَصِّصٌ يُسَاعِدُنَا
عَلَى الْعِنَايَةِ بِصِحَّةِ الْفَمِ وَالْأَسْنَانِ
وَعِلَاجِهَا ؛ وَذَلِكَ كَمَا نَحَافِظُ عَلَى
أَسْنَانٍ صَحِيَّةٍ وَسَلِيمَةٍ وَخَالِيَةٍ مِنْ
التَّسْوِسِ .

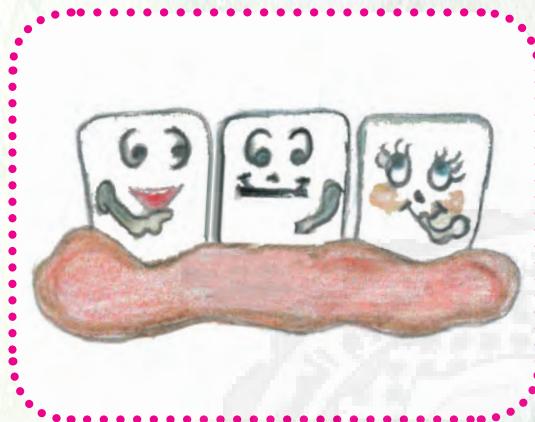


مَآذَا يَحْدُثُ خَلَآلَ زِيَارَةِ طَبِيبِ الْأَسْنَانِ ؟

عِنْدَمَا نَزُورُ طَبِيبَ الْأَسْنَانِ لِأَوَّلِ مَرَّةٍ
بِمُرَافَقَةٍ وَالدِّينَا، يَكُونُ هَدَفُ الزِّيَارَةِ
هُوَ فَحْصُ الْأَسْنَانِ وَالتَّأَكُّدُ مِنْ أَنَّهَا
فِي وَضْعِهَا الطَّبِيعِيِّ، وَعِلَاجُ الْأَسْنَانِ
الَّتِي تَحْتَاجُ إِلَى عِلَاجٍ، وَعَدُّ الْأَسْنَانِ.



يُوجَدُ دَاخِلَ عِيَادَةِ الْأَسْنَانِ أَشْيَاءٌ كَثِيرَةٌ
يَحْتَاجُ إِلَيْهَا طَبِيبُ الْأَسْنَانِ، مِثْلُ : كُرْسِيِّ
فَحْصِ الْأَسْنَانِ الَّذِي يَتَحَرَّكُ لِأَعْلَى
وَلِأَسْفَلٍ، وَضَوْءٍ خَاصٍّ ؛ لِيَرَى طَبِيبُ
الْأَسْنَانِ كُلَّ مَا فِي دَاخِلِ فَمِنَا، وَيَسْتَخْدِمُ
كَذَلِكَ أَدَوَاتٍ خَاصَّةً مِثْلُ : مَرَاةٍ صَغِيرَةٍ
وَجِهَازِ تَصْوِيرٍ ؛ لِيَلْتَقِطَ صُورَةَ الْأَسْنَانِ
وَيُظْهِرَ مَا بَدَاخِلِهَا، وَيُوجَدُ أَيْضًا أَدَاةٌ أُخْرَى
يَرُشُّ بِهَا الطَّبِيبُ الْمَاءَ عَلَى الْأَسْنَانِ.



العناية بصحة الفم والأسنان

من أهم طرق العناية بصحة الفم
والأسنان :

- تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات
بطريقة صحيحة ؛ حتى يتم التخلص

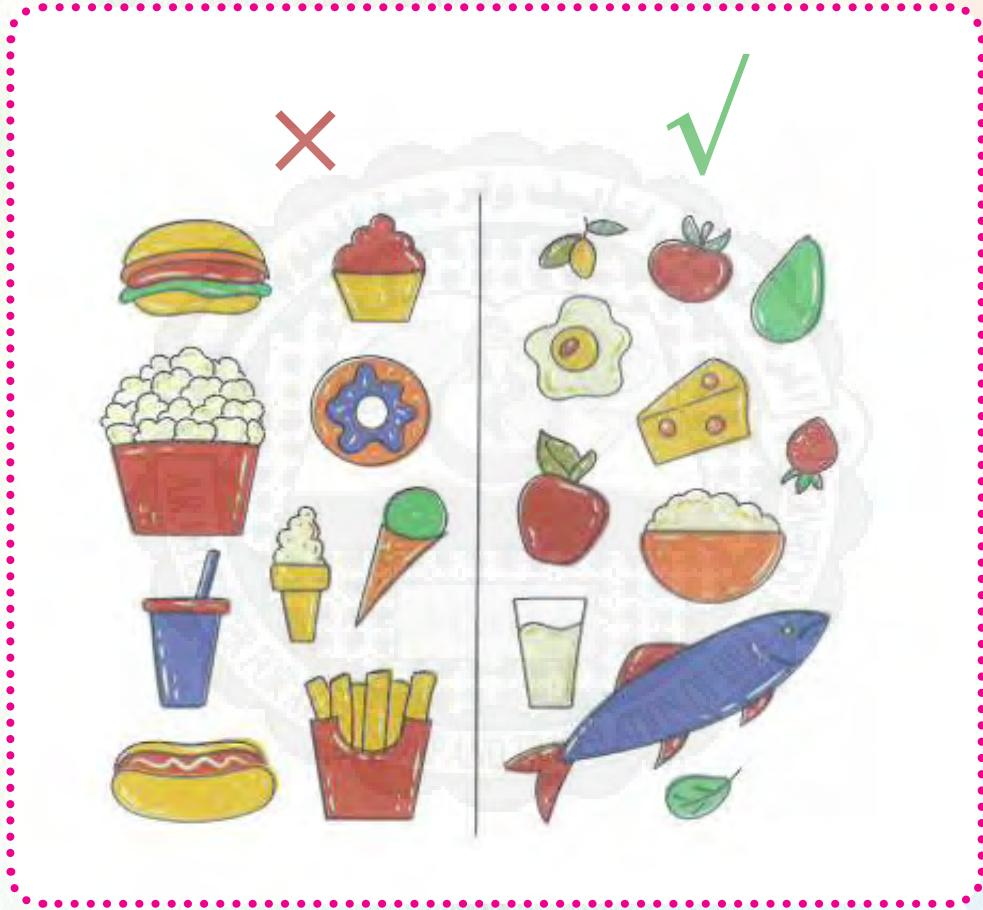
جَيِّدًا مِنْ بَقَايَا الطَّعَامِ الْعَالِقَةِ
بَيْنِ الْأَسْنَانِ.

- اسْتِخْدَامُ الْخَيْطِ السَّنِّيِّ لِتَنْظِيفِ
الْأَمَاكِنِ الَّتِي يَضَعُ عَلَى فُرْشَةِ
الْأَسْنَانِ الْوُصُولُ إِلَيْهَا لِلتَّخْلُصِ
مِنْ بَقَايَا الطَّعَامِ.

- تَنَاوُلُ الْأَطْعِمَةِ الصَّحِيَّةِ وَالْغِذَاءِ

الْمُتَوَازِنِ، وَالتَّقْلِيلُ مِنْ تَنَاوُلِ

النَّشَوِيَّاتِ، وَالْحَلَوِيَّاتِ، وَالْمِيَاهِ الْغَازِيَّةِ.



- الْحِرْصُ عَلَى شُرْبِ الْمَاءِ، وَخَاصَّةً

بَعْدَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ ؛ مِمَّا يُسَاعِدُ عَلَى

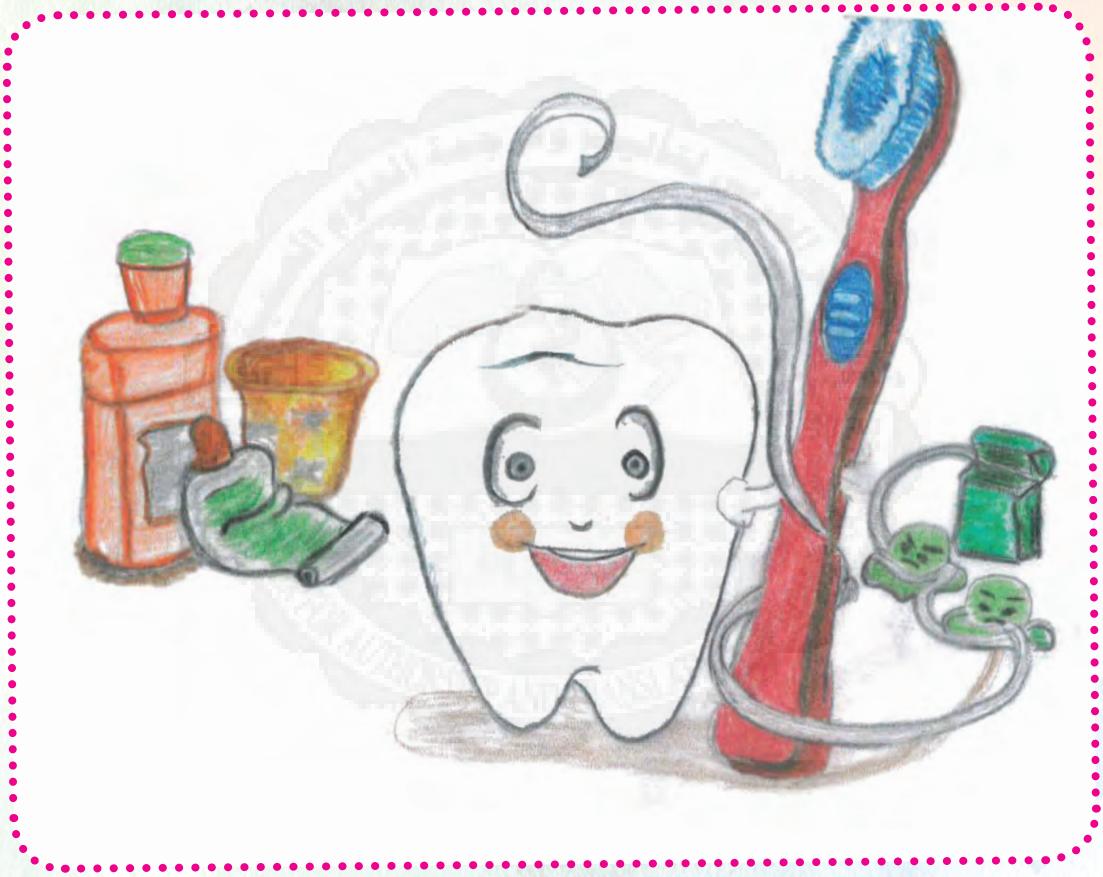
إِزَالَةِ بَقَايَا الطَّعَامِ، وَمِنْ ثَمَّ الْوَقَايَةُ

مِنْ تَسْوُسِ الْأَسْنَانِ.

- زِيَارَةُ طَبِيبِ الْأَسْنَانِ بِشَكْلِ دَوْرِيٍّ

لِإِجْرَاءِ فَحْصٍ شَامِلٍ لِلْأَطْمِئْنَانِ

عَلَى سَلَامَةِ الْفَمِ وَالْأَسْنَانِ.



ما الطريقة الصحيحة لاستخدام فرشاة الأسنان ؟

يُؤدِّي تَنْظِيفُ الْأَسْنَانِ بِطَرِيقَةٍ خَاطِئَةٍ إِلَى
تَرَاكُمِ طَبَقَةٍ مِنْ بَقَايَا الطَّعَامِ الَّتِي تَلْتَصِقُ
بِسَطْحِ الْأَسْنَانِ، وَتُسَبِّبُ لِاحْتِقَا تَسْوَسِ
الْأَسْنَانِ وَأَمْرَاضِ اللِّسَّةِ ؛ لِذَلِكَ يَجِبُ اتِّبَاعُ
الْخُطُواتِ الْآتِيَةِ لِتَنْظِيفِ الْأَسْنَانِ بِطَرِيقَةٍ
سَلِيمَةٍ وَصَحِيحَةٍ :

1



ضَعِ الْفُرْشَاةَ بِحَيْثُ تُتَلَامَسُ
الْأَسْنَانَ وَحَافَّةَ اللَّثَّةِ بِزَاوِيَةِ 45° .

2



حَرِّكِ الْفُرْشَاةَ بِطُفْفٍ
لِأَعْلَى وَلِأَسْفَلٍ .

3



نَظِّفِ الْأَسْطُحَ الْخَارِجِيَّةَ وَالْدَاخِلِيَّةَ
وَكَذَلِكَ الْأَسْطُحَ الْقَاضِمَةَ لِلْأَسْنَانَ .

4



اسْتَخْدِمِي طَرَفَ الْفُرْشَاةِ لِتَنْظِيفِ
الْأَسْطُحِ الدَّاخِلِيَّةِ لِلْأَسْنَانَ الْأَمَامِيَّةِ .

5



نَظِّفِي لِسَانَكَ بِالْفُرْشَاةِ لِإِزَالَةِ الْبِكْتِيرِيَا
وَلِلْحُصُولِ عَلَى نَفْسٍ مُنْعِشٍ

أَنْشِطَةٌ مُمْتَعَةٌ

هَلْ قُمْتُ
بِتَنْظِيفِ أَسْنَانِي؟
ضَعْ عِلَامَةً / فِي الْمَكَانِ
الْمُنَاسِبِ

السَّبْتِ
الأَحَدِ
الاثْنَيْنِ
الثلاثاء
الأَرْبَعَاءِ
الْخَمِيسِ
الْجُمُعَةِ

قُمْ بِوَضْعِ رَقَمِ الطَّعَامِ الصَّحِيِّ أَسْفَلَ السِّنِّ السَّعِيدِ
وَرَقَمِ الطَّعَامِ غَيْرِ الصَّحِيِّ أَسْفَلَ السِّنِّ الْحَزِينِ.





إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

- | | |
|---|------------------------------|
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 1 - البكتيريا |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 2 - الفطريات |
| إعداد وتصميم: د. هبة حافظ الدالي | 3 - الفيروسات |
| إعداد وتصميم: د. نور محمد سامر العبد الله | 4 - العين |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 5 - هيا نلعب |
| إعداد وتصميم: د. أفنان جلال علوي | 6 - الطعام الصحي |
| إعداد وتصميم: غالب علي المراد | 7 - النباتات السامة |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 8 - الحواس الخمس |
| إعداد وتصميم: عصام وليد العبدلي | 9 - الحيوانات الأليفة والصحة |
| إعداد وتصميم: هبة إبراهيم قداد | 10 - الجهاز الهضمي |
| إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم | 11 - المرض |
| إعداد وتصميم: د. جمانة ياسر الأصيل | 12 - صحة الفم والأسنان |

