



مركز تعريب العلوم الصحية

ACMLS – دولة الكويت

صحة أسنان طفلك



تأليف : د. حبابة المزيدي

مراجعة : مركز تعريب العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية

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 مراحلہ 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
56	المراجع

تقديم الأمين العام

في المجتمعات المتقدمة يكتسب قطاع الطفولة أهمية خاصة لدى صنّاع القرار في المجالات التعليمية والصحية والاقتصادية، كما أن هذا القطاع يحتل مساحة بارزة في مجال الإعلام وصياغة فكره ووجدانه، وبالتالي فإن هذه المجتمعات تُقيّم الأجهزة المتفرغة 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 يُؤسس لبناء طفل مُعافى من العلل والأسقام، سليم الحواس، قوي الإدراك. وفي قمة الاهتمام بالمجال 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 «الشّامة في الوجه والأفلاج في الأسنان»، أما الشّامة فيقصد بها الحسنة، أو العلامة في الوجه، وأما الأفلاج فهي الأسنان المستقيمة والمتباعدة قليلاً. إن مرآة 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 يلتفت 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، ويصاحب هذا عدم التعود 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 يحبو على عتبات الحياة ويخطو أوائل العمر، بكل اطمئنان على مسار عمره ومستقبله الواعد في أن يكون لبنة في بناء المجتمع، تكون عوناً له وليس عليه.

«والله ولي التوفيق»

الدكتور عبدالرحمن عبدالله العوضي

الأمين العام

لمركز تعريب العلوم الصحية

تقديم الأمين العام المساعد

تُخرِّج مؤسسات التعليم العربية الآلاف من الطلبة سنوياً الذين لا يجيدون اللغة العربية محادثة وكتابة لضعفهم في اللغة بسبب الأساليب العميقة 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 الإلمام بالحقائق وما ابْتُكِر 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 تثري العملية التعليمية وتحفّز على المزيد من البحث والتقصي، وزيادة فاعلية التدريس والاستيعاب والفهم.

لذلك تتأثر الدوافع لتعلم اللغة العربية عند الدارس إذا كان المعلم ذاته ضعيفاً في مهنته، أو غير مهتم بمادته، 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 الشراح

الأمين العام المساعد

لمركز تعريب العلوم الصحية

المؤلفة في سطور

* د. حبابة طاهر حبيب المزيدي

* 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 المؤلف

«إن انتشار أمراض الفم والأسنان خاصة تسوس الأسنان بين الأطفال دفعنا لكتابة هذه المعلومات، للتعريف بأهمية العناية بالصحة الفموية للطفل، ولعلنا نستطيع من خلال هذه الصفحات القادمة، تقديم النصائح للأمهات والآباء فيما يتعلق بكيفية الاهتمام بهذا الجانب الصحي، ألا وهو أسنان أطفالهم، ونتيجة لكثرة مشكلات الحياة وتوفر كافة الأنواع من الأطعمة والحلويات بين الجميع، وخاصة الأطفال، ومكافأة هذه الفئة العمرية غالباً ومن الجميع سواء كان الأهل، أو الهيئات التدريسية في المدارس بهذه الحلويات والسكري وإهمال البعض تفريش أسنان أطفالهم، أو مدى قلة وعيهم بأهمية هذه الأسنان، سواء كانت لبنية، أو دائمة، وجهل التأثير النفسي على الطفل، عند فقدان أحد هذه الأسنان، وما يترتب عليه من مشكلات فموية صحية وعلاجية نحن في غنى عنها، سوف نتطرق 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 بصحة أسنان الطفل وبعض طرق العلاج المتاحة».

دكتورة/ حبابة المزيدي

الفصل الأول

تكوين فم وأسنان الطفل

تكوين الفم:

الفم:

هو مدخل الطعام، وهو المكان الذي تتذوق فيه الطعام ونبدأ من خلاله بطحن الأكل، ففيه بداية عملية الهضم ويحتوي الفم على الأسنان واللسان والشففتين 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:

يتركب من مجموعة خاصة من العضلات المرنة، ويقوم اللسان بتحريك الطعام وتقليبه، كما يساعدنا على تذوق الأطعمة والإحساس وذلك لوجود براعم 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 والدائمة.

الأسنان:

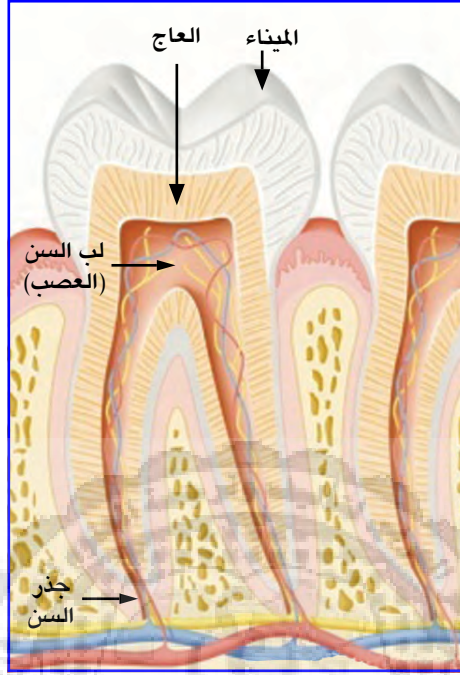
ينقسم تكوين الأسنان إلى قسمين:

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 - لب 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 لسيلان اللعاب فيه ويقوم اللعاب بتليين الطعام لتسهيل هضمه.



(الشكل رقم 1) : يوضح طبقات السن

اللعب:

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

الغدة الرئيسية:

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

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

الأسنان (Calculus) الذي يترسب 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 لللعاب 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 (القلح)، والتهابات اللثة.

اللثة:

تحيط اللثة بالأسنان وهي عبارة عن نسيج وردي اللون يغطي الفم، ويُطلق عليها اسم (Gingiva) وتتكون 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 وتورم في اللثة.

من أهم علامات الإصابة بالتهابات اللثة:

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

تسنين 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 وعددها 20 سنّاً خلال السنوات الثلاث الأولى من عمر الطفل.

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

تختلف مواعيد 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 قِبَل طبيب الأسنان المختص، وتظهر الأسنان اللبنية في وقتها المحدد.

يُصاحب عملية التسنين بعض الأعراض والمتاعب ونلخصها في النقاط التالية:



(الشكل رقم 2) : ارتفاع درجة حرارة الطفل والانزعاج

- 1 - حدوث انتفاخ في اللثة.
- 2 - احمرار في اللثة (تبدو ملتهبة).
- 3 - ازدياد كمية اللعاب الذي يسيل من فم الطفل.
- 4 - يلجأ الكثير من الأطفال إلى دك لثته ففري الطفل كثيراً ما يستخدم إصبعه لدك اللثة بشدة، كما يقوم الطفل بِعَض ألعابه وأغراضه ودائماً تكون في فمه وبالتالي يبتلع الطفل لهذا اللعاب، 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 «العضّاضة» لمساعدته على التخلص من تهيج اللثة وذلك تحت مراقبة وإشراف من أحد الوالدين، كما يراعى عدم تعليقها بالرقبة بواسطة الخيط أو بملابس الطفل لمنع اختناق الطفل، كما يُفضل أن تكون باردة بعد وضعها في الثلاجة

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

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

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

* الامتناع عن إعطاء الطفل الأطعمة المالحة والحامضة.

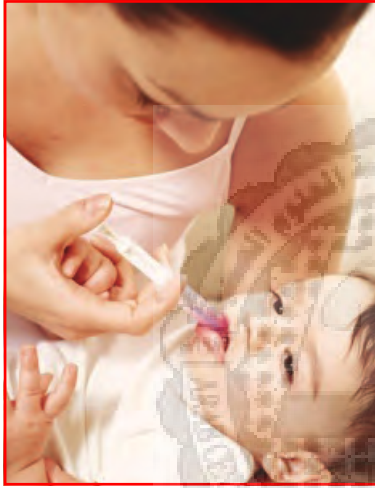
* إذا لم يتمكن الطفل من الرضاعة في هذه الفترة فيمكن استخدام الكأس مؤقتاً لإعطائه السوائل.



(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 لتخفيف 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 الأم:

1 - إنه من الضروري استشارة طبيب الأسنان حول بعض الأدوية المسكنة للآلام 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 اشتدت عليه

(الشكل رقم 5) : كيفية إعطاء الطفل مسكناً للألم باستشارة الطبيب

أعراض التسنين. ويجب أن لا تهمل الأم حالة الطفل الصحية بحجة أنه يعاني من آلام التسنين لا من أمراض فعلية أخرى.

3 - تذكري 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 أُمًّا تكتشف وجود سن في فم طفلها عن طريق الصدفة ودون سابق إنذار، أو أي أعراض تُذكر.

الفصل الثاني

أسنان الطفل في مراحله الأولى

من العمر وكيفية العناية بها

كيفية اعتناء الأم بصحة فم وأسنان الطفل وهو جنين:

* الغذاء الصحي الذي تتناوله الأم في مراحل الحمل يؤثر على صحة وسلامة أسنان الطفل فيجب أن يحتوي على الكالسيوم والفيتامينات والحديد وجميع العناصر الغذائية اللازمة.

* تبدأ براعم أسنان الجنين في التكون منذ الشهر الرابع للحمل، ويتم امتصاص الكالسيوم والفسفور والفيتامينات اللازمة لتكوين الأسنان ونموها من دم الأم.

* الأدوية المتناولة من قبل الأم تؤثر في سلامة الأسنان وتكونها، فبعض أنواع المضادات الحيوية (Antibiotics) تُسبب حدوث بقع وتلون للأسنان مثل دواء تيتراسيكلين (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 براعم 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 سنّية 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 تتساقط 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 سنّاً.

(الجدول رقم 1) : يوضح مواعيد ظهور الأسنان اللبنية

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

2 - مرحلة التسنين المختلط (Mixed dentition): وسميت بهذا الاسم لأن فم الطفل يحتوي على خليط من الأسنان اللبنية والدائمة معاً، فتبدأ الأسنان اللبنية غالباً في التخلخل والتساقط نتيجة لاقتراب بزوغ الأسنان الدائمة منها وضغطها على جذور الأسنان اللبنية، وهذا الضغط من شأنه حدوث تآكل وذوبان في هذه الجذور إلى أن تسقط وقد تحتاج بعض الأسنان اللبنية تدخل طبيب الأسنان لقلعها من أماكنها لتسهيل ظهور الأسنان الدائمة في مواعيدها إن لم تتخلخل وتسقط في مواعيدها، إذ قد يحدث بزوغ الأسنان الدائمة مع وجود الأسنان اللبنية، مما يؤدي إلى تزامم وحدث اضطراب في وضع الأسنان لذا يتطلب قلعها لتتخذ الأسنان الدائمة مكانها الصحيح كما في الصورة التالية:



(الشكل رقم 6) : 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 بزوغاً هو الضرس الطاحن الأول السفلي، ثم الضرس الطاحن العلوي الذي يبرز ما بين السنة الخامسة والسادسة من عمر الطفل تقريباً، وكما يوضح الجدول التالي مواعيد ظهور الأسنان الدائمة وعددها 32 سنّاً.

(الجدول رقم 2) : يوضح مواعيد ظهور الأسنان الدائمة

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

ومن هنا يتبين 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 ونطق سليم للحروف عند سلامتها والمحافظة عليها، والتمتع بقم 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 مراحل 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.

ويتكون 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 خاصة للأطفال والسيدات الحوامل وكبار السن.

أهم فوائد حليب الأم والرضاعة الطبيعية (Breast feeding):

- 1 - حليب الأم محفوظ بصورة طبيعية ويبقى بدرجة حرارة الجسم وخالٍ 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 يُكسب 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:

عزيزتي الأم:

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

هل تعلمين أن هذه العادات تؤذي أسنان طفلك وتعرضها 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

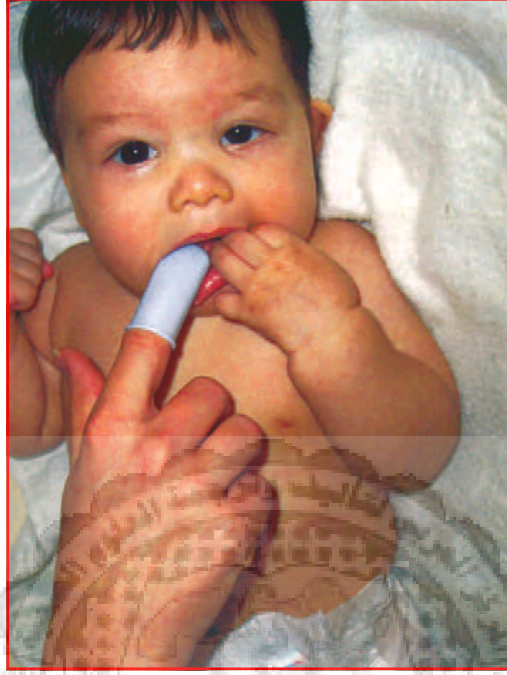
التسوس حيث تقوم الجراثيم التي تعيش في فم الطفل بتكوين الأحماض التي بدورها تهاجم ميناء الأسنان، وكلما تكررت وزادت فترة التلامس مع الأسنان كان حدوث التسوس أكبر، لذا فإن السماح للطفل بإبقاء زجاجة الرضاعة في فمه فترات طويلة خاصة أثناء النوم يسبب أذى كبيراً وتلفاً لأسنانه، حيث يقل تدفق اللعاب في فمه في هذه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

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

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

الوقاية والعناية 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 وتمريها على أسطح الأسنان المختلفة للتخلص من بقايا الحليب. ويجدر 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 لمنع وتجنب تجمع الفطريات و الجراثيم وبقايا الحليب لتوفير بيئة نظيفة ومناسبة لظهور الأسنان عندما تبدأ الأسنان اللبنية الأولى بالظهور ما بين 4-7 أشهر تقريباً.



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

- 2 - لا تدعي طفلك يستغرق في نومه وزجاجة الرضاعة في فمه وفيها حليب، أو عصير، أو أي من السوائل المحلاة.
- 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 تعذر 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. وتُفضل هذه الزيارة المبكرة من عمر الطفل إلى طبيب الأسنان المختص للمحافظة على الصحة الفموية، وتكوين علاقة وطيدة مع طبيب الأسنان بالنسبة للطفل وإزالة حاجز الخوف عنه.

5 - لا تعطي الطفل اللّهاية مغموسة بالعسل أو أي سائل مُحلّى أبداً.

6 - تأكدي من أن طفلك يتناول احتياجاته من الفلورايد المقاوم لتسوس الأسنان من مصادره الطبيعية المختلفة، مثل الماء والفواكه والخضراوات 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 تبرز أسنان أخرى دائمة؟

الحفاظ 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 للحروف، 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 والحاصل 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 وتكوّن مع بقايا الطعام مادة لزجة نسميها الطبقة الجرثومية، أو ما يُعرف بالبلاك (اللويحة) (Plaque)، وإذا ما تم تغذية هذه الطبقة ببقايا الطعام والمواد السكرية فإنها تتحول بسرعة هائلة إلى أحماض، تهاجم هذه الأحماض الأسنان متسببة في إذابة ميناء السن المغلفة للتاج، ويتعرض 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

وحينها يبدأ النخر من ميناء 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، ويحدث خلل في نظام الأسرة كلها لعدم مقدرتهم جميعاً على النوم من صراخ الطفل لإحساسه بالألم وعدم قدرته على النوم؛ مما يستدعي اصطحابه إلى عيادات الأسنان في أوقات متأخرة من الليل طلباً للعلاج، وهذا يؤدي بدوره إلى التأثير على أنشطة ومهام الأسرة وأعمالهم.

علامات الإصابة بتسوس الأسنان:

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

خُراجُ الأسنان:

يعتبر خُراجُ 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 تعرّض السن لضربة خارجية قد تؤدي إلى موت عصب السن وتحلله وبالتالي يتكون الخراج.



(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، وتكوّن الخُراج الذي قد ينتشر لينتقل من العصب إلى العظام الخارجية المحيطة 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 للالتهابات، ومن ثمّ العلاج عن طريق علاج عصب السن الملتهب وحشوه وتلبيسه بتاج لترميمه، وفي أغلب الأحيان بالنسبة للأطفال يصل إلى مرحلة قلع السن المصاب لتصريف الخُراج المتكون في حالة وصوله إلى مراحل متقدمة وتلف السن وجذوره بالكامل وعدم إمكانية علاجه.

عوارض الإصابة بخراج الأسنان:

- 1 - آلام 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 سلامة العظم المحيط بالسن، والتقيد أيضاً بتناول الدواء الموصوف من قِبَل طبيب الأسنان ليكافح الالتهاب الموجود، كما يمكن استخدام المسكنات والمضمضة بماء دافئ مع قليل من الملح لتخفيف 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 - التقيد بعملية تفريش أسنان الطفل، وذلك ثلاث 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:

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



(الشكل رقم 11) : فرشاة الأسنان

اختيار فرشاة الأسنان:

يحتار 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 تفرّيش 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، وعلينا أن لا نغفل دور معجون الأسنان الذي سيظل عاملاً مساعداً ومكماً لفرشاة الأسنان.

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

* يجب أن تحتوي على مقبض للفرشاة، ويجب أن يكون طويلاً وعريضاً 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 وخدوشاً للأسنان.

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

فرش الأسنان الخاصة: هناك ما يلبس بالإصبع للأطفال الرضع لسهولة استخدامها من قبل الأم وصغر حجمها، وهناك أيضاً 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 يشكو منه.

وعادة ما يُنصح باستخدام فرشاة الأسنان الكهربائية لهذه الفئة من الناس لأنها تساعد 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 دقيقتين كاملتين على الأقل، كما في حالة استخدام الفرشاة العادية.

- 2 - عدم الضغط بقوة على الأسنان عند التفريش لمنع تضرر الأسنان واللثة.
- 3 - تُستخدم 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 العادية أو الكهربائية، وذلك للتمتع بأسنان جميلة وخالية من التسوس.



معجون الأسنان:

- * يجب أن يحتوي على مادة الفلورايد المضافة للأسنان.
- * مراعاة وضع كمية قليلة منه عند الاستخدام وبحجم حبة البازلاء .
- * يُفضل وجود نكهة فيه بحيث لا يؤثر على فاعليته، بل يعتبر عاملاً مساعداً لتحبيب الطفل بتفريش أسنانه.

(الشكل رقم 13) : معجون الأسنان

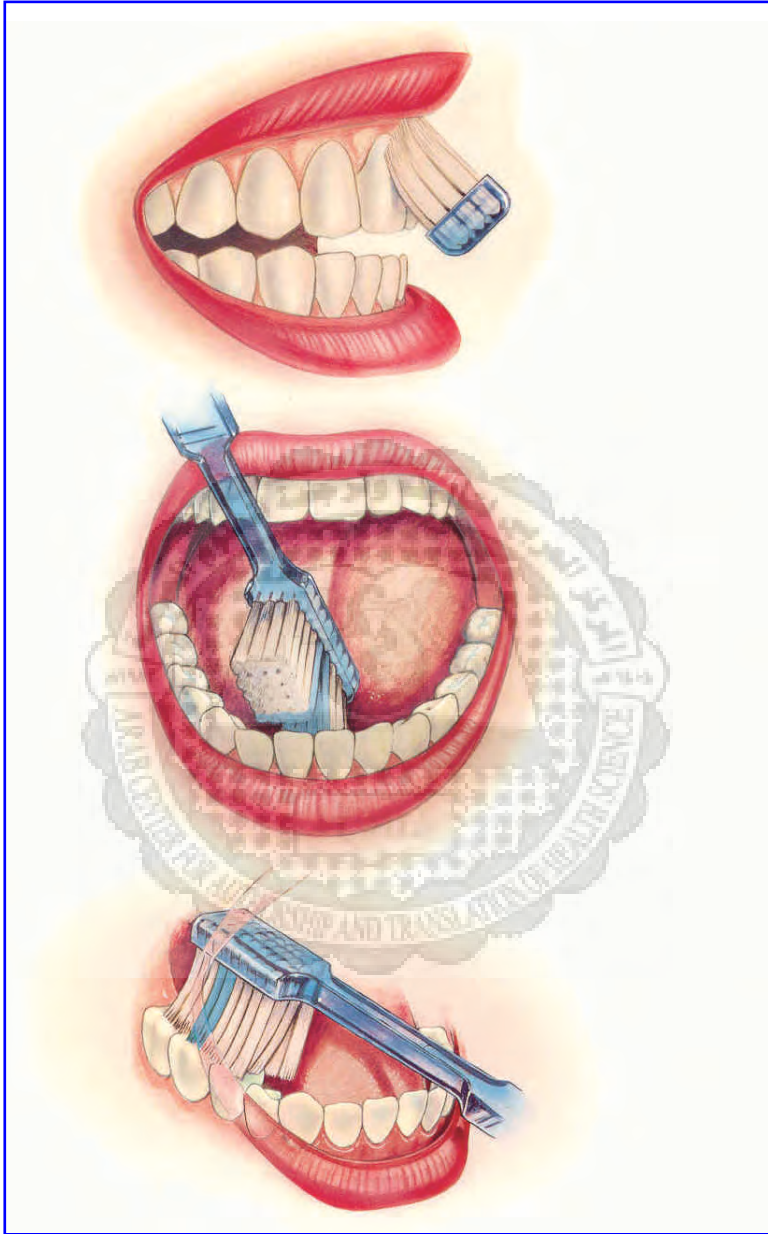
أسنان طفلك وكيفية تفريشها

عزيزتي الأم، عزيزي 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 و أمراض اللثة، وبالتالي كما ذكرنا فقدانه 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 دائرية قصيرة ومتتابعة على جميع أسطح الأسنان العلوية والسفلية الأمامية والخلفية، وخاصة الأسطح الماضغة للأسنان للتأكد من إزالة بقايا الطعام الملتصقة بها.



(الشكل رقم 14) : طريقة التفريش 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 والتهابات اللثة ورائحة الفم الكريهة، وأنه لا غنى عن استخدام فرشاة الأسنان والمعجون لمنع وتقليل حدوث تسوس الأسنان بالدرجة الأولى، وذلك للصغار والكبار، واكتساب عادات صحية حسنة سوف تبقى في أطفالنا مع تقدم العمر، إضافة للتمتع بأسنان خالية من التسوس وخالية من الآلام والحصول على أسنان براقّة تزيدنا 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 جزءاً روتينياً من عملية الاعتناء بنظافته الشخصية اليومية، ومن المؤكد أن هناك العديد من الأمهات يعانين 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 كل على حسب عمره بأن تنظيف الأسنان عادة حسنة ومحبة للصغار والكبار، وأن الذي لا يقوم بذلك هو شخص غير محبوب 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 خلال أخذ فرشاتي الأسنان ووضع معجون الأسنان عليهما، والبدء باللعبة ثم دعيه يقوم بتنظيف أسنانه بفرشاته وقيامك أنت بتنظيف أسنانه بفرشاته فهذه الطريقة مُجربة وفعالة جداً.
- 8 - الاحتفاظ بفرشاة أسنان الطفل بصندوق يحتوي على ألعابه والأشياء المحببة لديه ليعتبرها شيء شخصي يجب الحفاظ عليه.
- 9 - مكافأته بالهدايا والرسومات اللاصقة 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 وتميرها 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 ثلاث 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 تقريباً فيمكنها الاعتماد عليه في تنظيف أسنانه واستخدامه للخيط السني مع مراعاة الإشراف على ذلك حتى تتجنب إيذاء، أو جرح أصابعه، أو لثته عند القيام بذلك.



(الشكل رقم 16) : الخيط الطبي السني

- يجب أن يكون خيط الأسنان المستخدم معقماً والذي يباع في كافة الصيدليات والأسواق المركزية ويكون مخصصاً لذلك، وألا يُستخدم 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 بنكهات مختلفة، وقد تكون مشمعة أو غير

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

2 - خيوط الـ (PTFE) وتسمى أحادية الخيوط: وهى أعلى ثمناً من خيوط النايلون لمقاومتها للتمزق بشكل أكبر من الخيوط النايلون، وللاستخدام أي نوع من خيوط الأسنان بالطريقة الصحيحة فائدة كبرى في تنظيف أسناننا وأسنان أطفالنا للمساعدة على إزالة البلاك وبقايا الطعام ما بين الأسنان.

الطريقة الصحيحة لاستخدام خيط الأسنان:

- البدء بعملية تنظيف الأسنان بالخيط واستخدام خيط بطول 25-30 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 بلطف 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 بتفريش أسنان الطفل لأن فرشاة الأسنان سوف تتخلص من آثار بقايا الطعام التي قد تكون تساقطت عند قيامك بالتنظيف ما بين الأسنان، ويسهل فرصة التخلص منها نهائياً باتباع الطريقة الصحيحة للتفريش كما ذكرناها.

الفلورايد:

ما هي مادة الفلورايد وفائدتها؟

هي مادة تحمي وتقي الأسنان من التسوس.

ما هي مصادر الفلورايد:

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



(الشكل رقم 18) : الفلورايد الهلامي

ومما يجب ذكره أن تكون نسبة الفلورايد المثالية للجسم في ماء الشرب (1.2-0.07) ميلي 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 قِبل 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 السنية، وهو ما يُطلق عليه اسم (التسمم التصبغي بالفلور) (Dental Fluorosis).

أنواع مادة الفلورايد والمطبقة في عيادات الأسنان:

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

ويأتي الفلورايد الموضوعي على هيئة:

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 ويتصلب 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 الموضوعي للأطفال في دولة الكويت للمراحل الدراسية المختلفة (رياض الأطفال - المرحلة الابتدائية - المرحلة المتوسطة)، وذلك بواسطة فريق طبية مدرية من قِبَل 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 تبعت لأولياء الأمور، وذلك لدلالة الأبحاث العلمية على مدى فعالية هذه المادة في الحد من انتشار تسوس الأسنان، وخاصة للأطفال في سن رياض الأطفال والأسنان اللبنية حديثة البزوغ لتحقيق وقاية مبكرة لهذه الأسنان.

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

وأخيراً إن التطبيق الموضوعي لمادة الفلورايد لا يغني أبداً عن التقيد بقواعد

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



(الشكل رقم 19) : القالب المخصص لوضع الفلورايد الهلامي

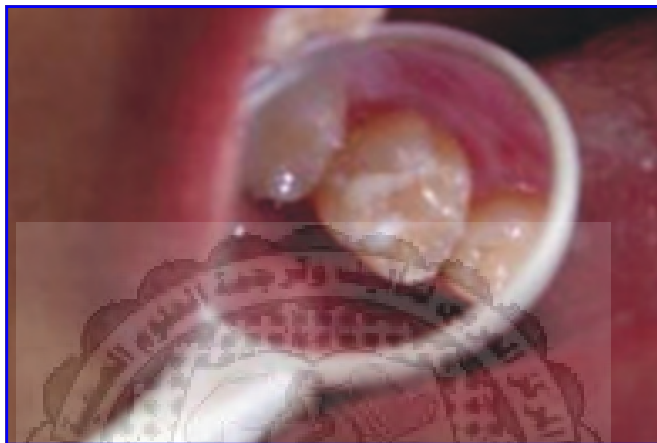
المادة السادة اللاصقة (الحشوة الوقائية):

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



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

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



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

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

الفصل الخامس

بعض أمراض الفم والأسنان وطرق علاجها

التهابات اللثة:

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



(الشكل رقم 22) : التهابات اللثة

تُعتبر شائعة الحدوث بين الأطفال والمراهقين 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.

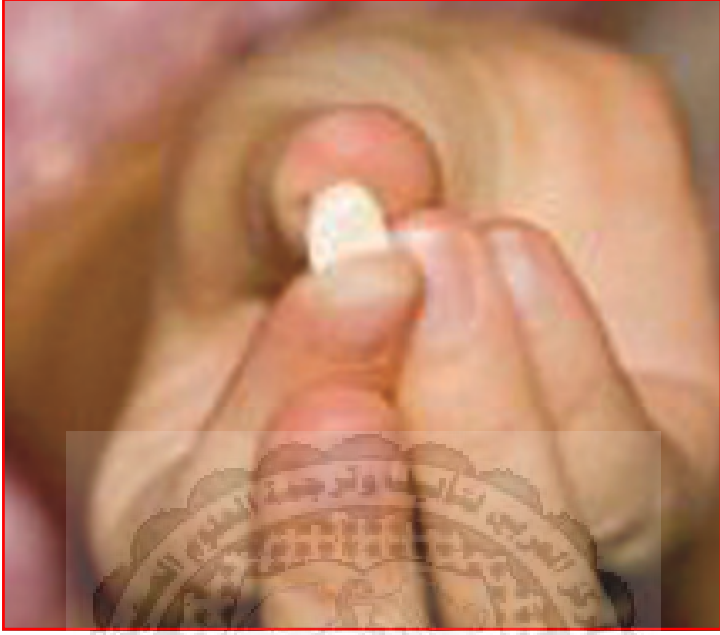
5 - عدم اتباع أساليب النظافة الفموية من تفريش الأسنان، واستخدام الخيط الطبي.

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 التهابات في اللثة لوصف الأدوية والمضادات الحيوية اللازمة إذا لزم الأمر.
- 4 - استخدام المضامض 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 والشفة 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 الفموية السيئة:

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

1 - عادة مص الإصبع.



(الشكل رقم 24) : عادة مصّ الإصبع

2 - دفع الأسنان بواسطة اللسان.

3 - قضم الأظافر.



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

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

- على الأم محاولة تخليص الطفل من هذه العادات وذلك عن طريق تعريفه بضررها وشغله بأنشطة مختلفة، مثل التلوين وقراءة القصص واستخدام يديه وأصابعه في الرسم وتوجيه 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 كلٌّ على حسب عمره، وذلك بما يراه طبيب الأسنان مناسباً.

- إن مثل هذه العادات الفموية السيئة يؤدي إلى حدوث تشوهات في الفكين ووضعية الأسنان في الفم واختلال في تطابقها؛ مما يؤدي إلى حدوث مشكلات فموية متعددة منها النطق غير الصحيح لخارج الحروف وتغير في ملامح الوجه والحاجة إلى تقويم الأسنان وعلاجها مستقبلاً.

العناية بطفلك ذي الاحتياجات الخاصة:

الأطفال ذوو 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 وتختلف درجة الإعاقة وأنواعها من طفل إلى آخر، لكن في الحقيقة يشترك جميع هؤلاء الأطفال في أنهم أكثر عُرضة للإصابة بتسوس الأسنان والتهاب اللثة والأمراض الفموية عامة، وذلك لأنهم في الغالب يتنفسون عن طريق الفم، وأيضاً لتناولهم أنواعاً معينة من الأدوية قد تتسبب في حدوث ذلك. كما أن كثيراً من الأطفال يبقون 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 وتفريشها بأنفسهم لصعوبة الأمر، أو نتيجة لإصابتهم باضطرابات عقلية وجسدية وعضلية تعيق قدرتهم على القيام بتفريش أسنانهم واستخدام فرشاة الأسنان والمعجون بالطريقة الصحيحة وصعوبة إمساكهم بالفرشاة، كل ذلك يؤدي إلى الضرر بغم وأسنان الطفل، فعلى الأم القيام بعملية العناية الفموية والحرص على تفريش 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 تمريرها على جميع أسطح أسنان طفلها.

ولا ننسى ضرورة تنظيف اللسان أيضاً للتخلص من بقايا الطعام عليه وأثاره لضمان 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 بأنشطتهم المدرسية المختلفة وإحساسهم بالشبع، مما يقلل حاجتهم لشراء المأكولات الأخرى التي تباع داخل المدرسة أو خارجها حين 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 المسليات من رقائق البطاطس والحلويات والساكر 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 بالسُّمنة 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 تآكلاً 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 تآكل الأسنان وتسوسها، إنما الحموضة التي تتركها هذه المشروبات هي المسؤولة عن تآكل الأسنان وتلونها وزيادة نسبة الإصابة بتسوس الأسنان، حيث إنها تحتوي على كميات كبيرة من الأحماض المختلفة المركزة التي تؤدي إلى تآكل الأسنان ونخرها، وهناك خطر كبير على الكبار والصغار ممن يتناولونها، وبالتالي يؤدي إلى تآكل 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 والعظام والنمو السليم خاصة للأطفال.

وقد اعتاد الكثير من الناس على شرب هذه المشروبات الغازية عند تناول الوجبات الرئيسية والوجبات السريعة (خاصة السندويشات)، أو بعد الوجبات الدسمة، ولهذه الأحماض الموجودة في هذه المشروبات آثار في تكون تسوس الأسنان وتآكل في طبقة المينا من السن وبالتالي زيادة في تسوس الأسنان نظراً 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 وزيادة الاستهلاك للمشروبات الغازية.

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

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 الأشعات السينية المختلفة (X-rays) لأنها تعطي طبيب الأسنان معلومات يحتاجها لحالة السن، حيث يستطيع طبيب أسنان طفلك من خلالها رؤية ما يختفي تحت اللثة بسهولة 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 بالألم، وسوف يضع طبيب الأسنان القليل من المخدر الموضعي على هيئة هلام أو كريم موضعي قبل حقن إبرة التخدير الموضعي، وبطعم محبب للطفل، وسوف يحس الطفل بتنميل خفيف لمدة ساعتين بعد إعطائه هذه الإبرة الموضعية الوقتية، لعدم شعوره بالألم عند العلاج، وسوف يذهب تأثير ومفعول هذه الإبرة خلال ساعتين على ألا يعرض طفلك شفتيه أو خده، مع وجوب مراقبته خلال هذه المدة الزمنية لمنع إيذاء اللثة أو الشفاة.

- تهيئة الطفل لزيارة طبيب الأسنان:

1 - محاولة الشرح المبسط 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 وتكوين حاجز نفسي بينهم وبين جميع من يلبس الرداء الأبيض الطبي باختلاف تخصصاتهم في مجال الطب والعلاج، ونتيجة لتخيلات الأطفال الواسعة وما يدور في أذهانهم ومبالغتهم لذلك، وسماعهم للقصص المختلفة من قبل أقرانهم وأصدقائهم وأهلهم وتهويلهم لمثل هذه الأمور، وبالتالي إهمال علاج أسنانهم فتكون زيارة طبيب الأسنان عند الضرورة فقط، وإلا ستتحول الحالات العلاجية البسيطة إلى مراحل أكثر صعوبة وأكثر ألماً.

3 - الاستعانة بالقصص ما أمكن للتعريف 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 - التعريف بطبيب الأسنان على أنه شخص قريب وصديق للعائلة، ومصافحته والسؤال عن أحواله خاصة أمام الطفل، ولن يمانع أي طبيب أسنان من القيام بذلك لما فيه مصلحة الطفل، واطلب من صغيرك أن يفعل الشيء نفسه حتى تنكسر الرهبة والشعور بالخوف عند الطفل.

7 - دع طبيب الأسنان يشرح للطفل بنفسه وبطريقته الخاصة عن أدوات عيادة الأسنان، وما سيتم عمله وطريقة العلاج دون تدخلك في ذلك.

8 - محاولة ترديد عبارات التشجيع للطفل دائماً بما يتعلق بأهمية المحافظة على سلامة الصحة الفموية، وحسن التصرف في عيادة الأسنان والاستماع لكلام الطبيب والتعاون معه.

9 - يجب قبل الخروج وبعد الانتهاء من تلقي العلاج للطفل أن يقوم الوالدان والطفل بتقديم الشكر إلى طبيب الأسنان، وذلك لكي يعرف الطفل أهمية زيارته لطبيب الأسنان وضرورتها، وأنه الشخص الوحيد القادر على تشخيص تسوس الأسنان والكشف عن أمراض الفم والأسنان وعلاجها، وتزويدنا بالنصائح والإرشادات الوقائية اللازمة للمحافظة على سلامة الفم والأسنان.

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 السليكون للأشخاص 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 بلع أيٍّ من الأدوات والمواد المستخدمة من قِبَل المريض المعالج، أو الطفل المعالج.
- * سهولة وضع الحشوات المراد وضعه في وسط جاف غير رطب للمحافظة على قوامها، والوضع الصحيح لها، ولايؤثر 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، وملاً 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 بـ (Composite fillings).

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

الحشوات البيضاء تُستخدم للأسنان الأمامية والخلفية وتتميز بلونها الأبيض المشابه للون الأسنان، ويوجد منها درجات لونية مختلفة من اللون الأبيض العاجي لتناسب مع اللون الطبيعي لأسنان 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 الستانلستيل (فولان مقاوم للصدأ) لملاءمته للتواجد داخل فم الطفل وعدم تفاعلها 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 مواعيد ظهورها.

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

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

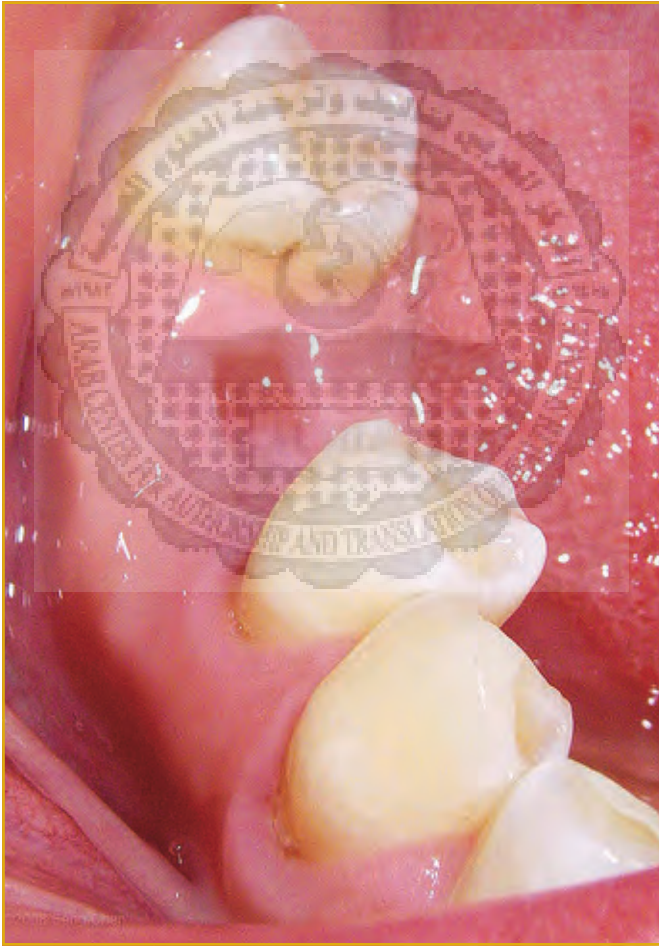
إرشادات يجب أن يتبعها طفلك عند عمل هذا التاج المعدني:

- 1 - عدم تناول الأطعمة اللاصقة واللزجة للاحتفاظ به وعدم سقوطه من مكانه.
- 2 - عدم الخوف في حال بلع الطفل لهذا التاج المعدني لأنه مصنوع من مادة الستانلستيل 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 للفم، 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 لبزوغ الأسنان الدائمة.
- 3 - الأسنان المصابة بمراحل متقدمة من التسوس وعدم القدرة على علاجها بأي طريقة أخرى.
- 4 - إصابة سن بخراج متقدم خاصة بالنسبة للأسنان اللبنية.
- 5 - ازدحام الأسنان.



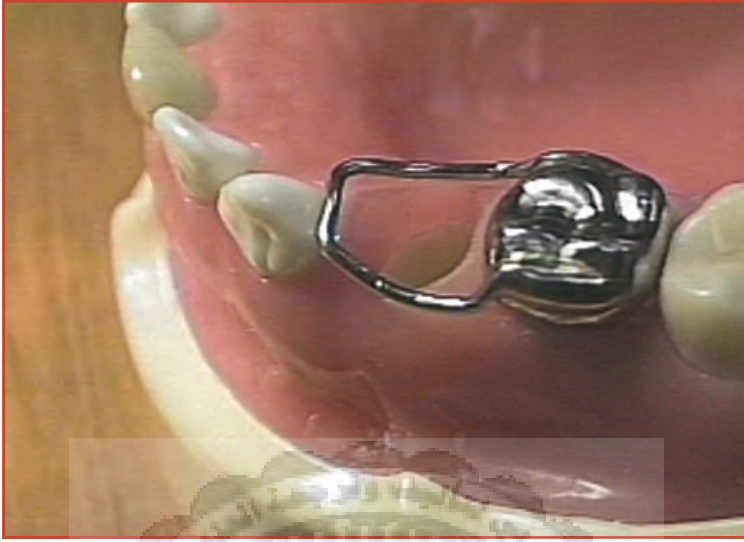
(الشكل رقم 29) : الفراغ الذي تركه السن المخلوع

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 المضغطة لمدة 24 ساعة على الأقل بعد عملية القلع.
- 2 - وضع قطعة من الشاش المعقم في مكان القلع والعض عليها لمدة نصف ساعة على الأقل، ثم إزالتها ووضع قطعة أخرى للمدة 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 - المضغطة بالقليل من ملح الطعام مع الماء الدافئ بعد مرور 24 ساعة من قلع السن.
- 7 - عدم العض 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)، ومع أخذ الأشعات السينية اللازمة (X-rays) للتأكد من وجود برعم السن الدائم وتبعاً لحسب فحص وتقدير طبيب أسنان الأطفال المختص.



(الشكل رقم 30) : جهاز حافظ المسافة

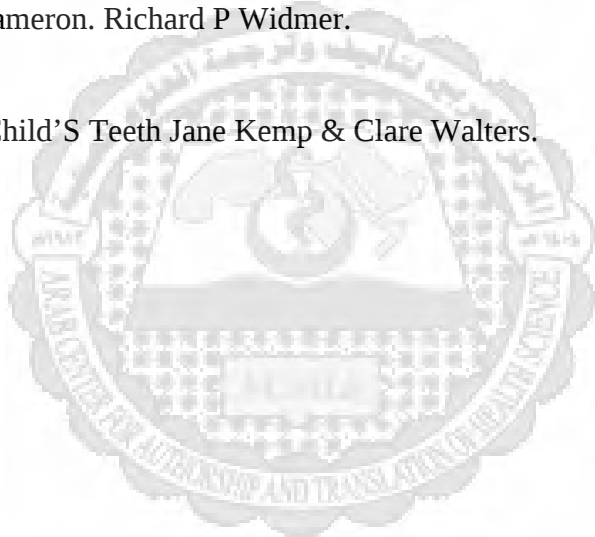
أخيراً أتمنى أن أكون قد وفّقت في عرض بعض المعلومات الخاصة بصحة أسنان الطفل والمحافظة على هذه النعمة الجميلة لفلذات الأكباد، والحصول على ابتسامة براءة تزيدهم جمالاً وثقة بأنفسهم إلا أنني أود أن أذكر النقطة التالية لضرورة حرص الآباء والأمهات على ذلك بما فيه مصلحة وصحة أسنان أطفالهم:

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 وسكاكر خاصة الأنواع اللزجة واللاصقة وعلى هيئة مادة هلامية لالتصاقها 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 هذا الكتاب



يطوف هذا الكتاب حول محاور متتابعة من الموضوعات المباشرة «صحة أسنانه طفلك»، بدايته في نقطة الأصل ويُقصد به الحمل وعلاقته بالموضوع وما يتبع ذلك من ولادة هذا الطفل وعملية «التسنين» وما يقاربها من أعراض ومتاعب ونصائح عملية للأم، فضلاً عن النصيحة الغالية 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 والأساليب 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 والتخلف بكافة أنواعه.

وقبل 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.