من الطفولة المبكرة وحتى الالتحاق بالمدرسة

العناية بصحة الفم والأسنان لدى طفلك منذ طفولته المبكرة حتى التحاقه بالمدرسة.

DELTA DENTAL®

MICHIGAN DENTAL ASSOCIATION FOUNDATION®

تقدمه لك:

مؤسسة Delta Dental Foundation

التابعة لمنظمة Delta Dental في ميتشجان
وأوهايو وإنديانا وشمال كارولينا.

DELTA DENTAL FOUNDATION

DELTA DENTAL®

مؤسسة نقابة أطباء الأسنان في ميتشجان

MICHIGAN DENTAL ASSOCIATION FOUNDATION®

صحة فم وأسنان طفلك مهـمة!

تسوس الأسنان هو أكثر الأمراض المزمنـة المنتشرة بين الأطفال في الولايات المتحدة الأمريكية (أكثر بخمسة أضعاف من مرض الربو) ويفقد الأطفال ما يزيد عن 51 مليون ساعة سنويًا من وقتهم الدراسي بسبب أمراض الفم والأسنان التي يمكن الوقاية من معظـمها.[1] الأطفال الذين يعانون من أمراض الفم والأسنان يواجهون مشكلات عند الضحك والأكل والنوم والتركيز والتعليم في المدرسة. ولذلك، لن يكون الوقت مبكرًا لبدء تطوير عادات صحية جيدة للعناية بالفم والأسنان.

نقدم لك هذا الكتيب لمساعدتك في معرفة المزيد عن كيفية العناية بصحة فم وأسنان طفلك منذ الولادة وحتى سنوات المرحلة الدراسية الابتدائية. لا نقدم لكِ معلومات ونصائح ومصادر مساعدة فحسب، بل نعرض بعض أنشطة الأطفال المرحة التي يمكن أن تتعلمينها أنت وطفلك سويـًا عن أهمية الصحة الجيدة للفم والأسنان.

ولمعرفة المزيد من مصادر صحة الفم والأسنان، والحصول على معلومات حول كيفية العثور على الرعاية والعناية بها، ومشاهدة مقطع فيديو ممتع مدته أربع دقائق عن العناية بالفم والأسنان سينال إعجابك أنت وطفلك، يمكنك الرجوع إلى قسم المصادر في نهاية الكتيب أو زوري موقع Delta Dental في ولايتك.

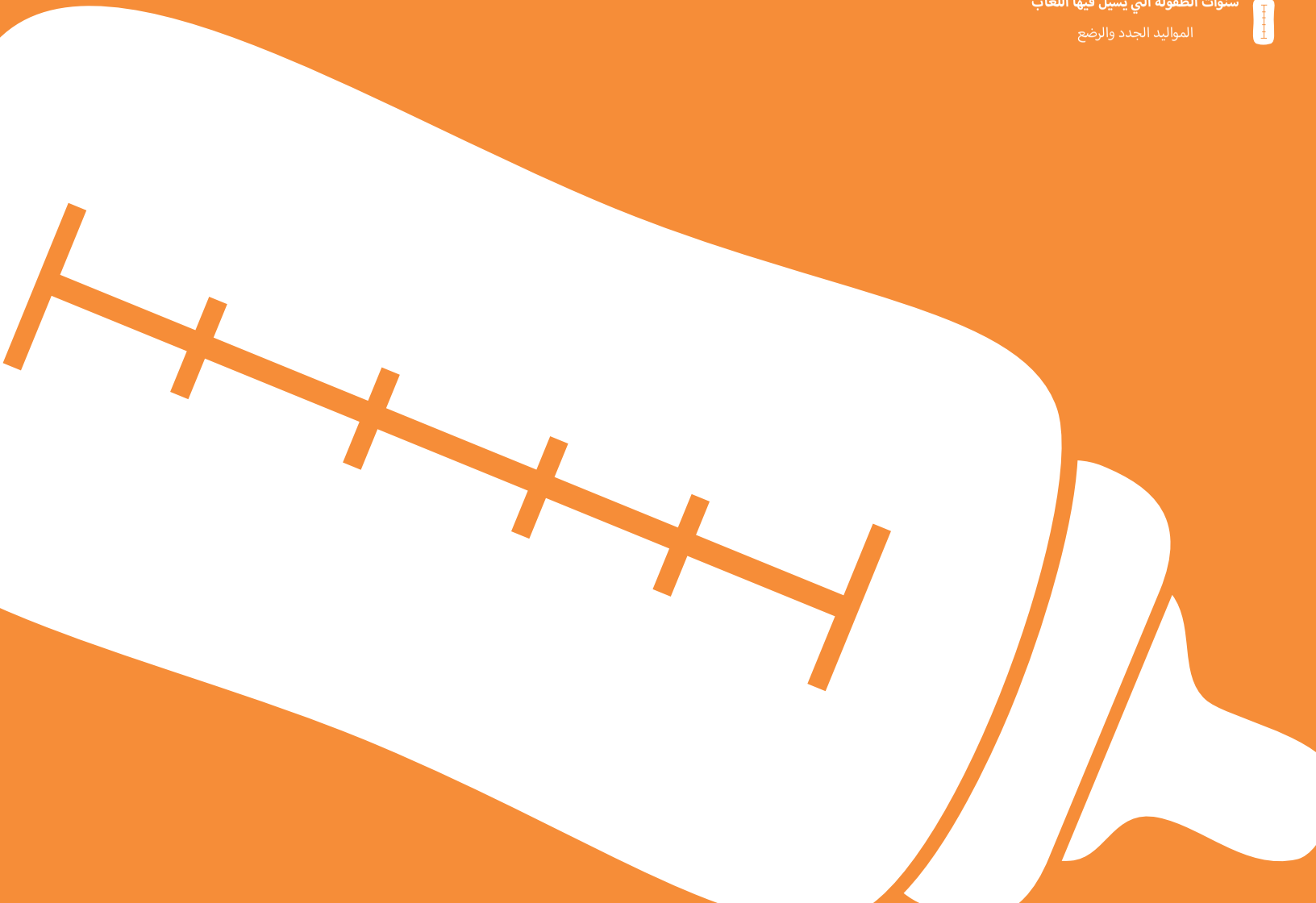
Jed J. Jacobson, DDS, MS, MPH

المسؤول الصحي في
Delta Dental في ميتشجان وأوهايو وإنديانا وشمال كارولينا

Michael D. Jennings, DDS

رئيس
MDA Foundation

ميتشيجان: www.deltadentalmi.com **أوهايو:** www.deltadentaloh.com
إنديانا: www.deltadentalin.com **شمال كارولينا:** www.deltadentalnc.com
Michigan Dental Association Foundation: www.smilemichigan.com/foundation



يتناولون الطعام في سن الثانية ويغسلون أسنانهم في سن الثانية

قد تؤثر صحة الفم والأسنان عند الأم على طفلها حتى قبل مولده. توضح الدراسات أن أمراض اللثة قد تمثل خطورة على أطفال الولادة المبكرة والوزن الناقص.[2] وتفترض الدراسات أن الرضع والصغار قد يصابون بالبكتريا المسببة للتسوس من أمهاتهم وهذا يعني أن مشكلات الفم والأسنان لدى الأم قد تصبح لدى طفلها أيضًا إذا لم تهتم بهذه المشكلات.[3]

وفي ما يلي نصائح بسيطة أخرى لصحة الفم والأسنان الجيدة أثناء فترة الحمل:

- غسل الأسنان مرتين يوميًا بمعجون غني بالفلورايد.
- شراء فرشاة أسنان جديدة كل 3–4 أشهر (غالبا عندما تتشابك) ولا يستعملها أكثر من شخص.
- في حالة القيء، اشطفي فمك بملعقة صغيرة من صودا الخبيز (بيكربونات الصوديوم) في كوب من الماء لحماية أسنانك من أضرار الأحماض الهاضمة.
- تأكدي من تناول غذاء صحي متنوع وشرب المياه أو الحليب بدلًا من العصير أو مشروبات الصودا.

لكل من ستصبح أماً يجب أن تحدد مواعيد للمتابعة وا لتنظيف خلال أول ستة أشهر من الحمل.

توجـد 20 سنة لبنية في فم طفلك منذ الولادة لكن ليس بوسعـك رؤيتها. وبالتالي يجب أن تبدأ العادات السليمة لصحة الفم والأسنان قبل أن تظهر أسنان طفلك.

البداية السليمة:

لا تضعي زجاجات الرضاعة في سرير طفلك!
الحليب وحليب الثدي والعصير والتركيبات الغذائية التي تحتوي على السكريات قد تتسبب في ما يسمى تسوس "زجاجة الرضاعة". هذا الأمر ضروري للغاية بمجرد ظهور أول سنة.

- **تدليك لثة الطفل.** خذي قطعة قماش مبللة لغسل الوجه والجسد ومرريها/ دلكي بها لثة الطفل بعد كل رضاعة للحفاظ على نظافة وصحة اللثة.

- **اعتني بالمصاصات المطاطية وزجاجات الرضاعة.** تحدثي مع طبيب الأسنان عن أي نوع من حلمات زجاجات الرضاعة التي يوصي بها لأنها قد تؤثر على مدى نمـو العضلات في فم الطفل.

- **توقف انتشار الجراثيم.** لا تشاركي طفلك في استخدام الأكواب وأدوات المائدة الخاصة بك، لأن هذه المشاركة لا تتسبب في انتشار الجراثيم فحسـب، بل تتسبب في البكتريا المسببة للتسوس أيضًا.

نصائح فترة بزوغ الأسنان

يبدأ بزوغ الأسنان عادة في عمر ستة أشهر تقريبًا حيث تظهر أربع أسنان أمامية غالبًا ما تدفع اللثة. ومع ذلك، قد لا تظهر أول سنة لدى بعض الأطفال حتى عمر 12 أو 14 شهرًا.

وأثناء فترة بزوغ الأسنان قد يبدأ اللعاب يسيل بغزارة عند بعض الأطفال ويصبحون في حالة هياج بسبب التهاب اللثة أو ألمها.

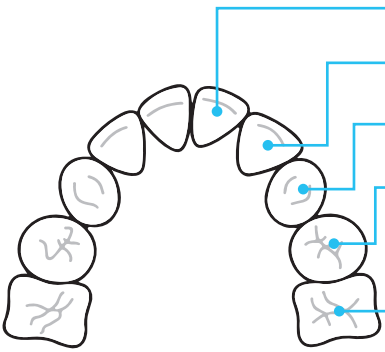
وللتخفيف من ألم اللثة عند طفلك:

- دلكي اللثة المتهيجة بشاشة مبللة أو إصبع نظيف.
- حاولي أن تضعي له عليها شيئًا باردا مثل حلقة التسنين أو ظهر ملعقة صغيرة مغمورة في ماء بارد أو قطعة قماش مبللة باردة.
- اغسلي اللثة والأسنان برفق بفرشاة أسنان ناعمة مخصصة للأطفال وماء.

وأثناء فترة بزوغ الأسنان، يميل الطفل إلى عض أو مضغ الأشياء الصغيرة. لا تعطي طفلك أي ألعاب أو أشياء قد تنكسر أو يسقط منها جزء قد يتسبب في اختناقه.

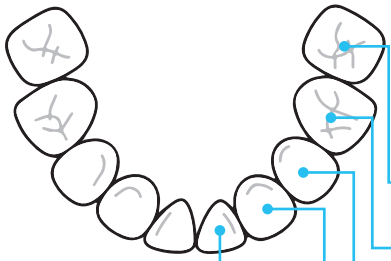
رسم توضيحي لعملية بزوغ الأسنان

متى يبدأ بزوغ الأسنان في فم الطفل؟ استخدمي الرسم التوضيحي الموجود أدناه لمساعدتك في تتبع الوقت الذي يجب أن تظهر فيه أسنان الطفل الجديدة.



أسنان الطفل		
أسنان الفك العلوي	سن الظهور	سن وقوع الأسنان
القاطعة المركزية	8–12 شهرًا	6–7 سنوات
الأسنان القاطعة الخلفية	9–13 شهرًا	7–8 سنوات
الناب (ناب الأسنان)	16–22 شهرًا	10–12 سنوات
أول ضرس	13–19 شهرًا	9–11 سنوات
الضرس الثاني	22–33 شهرًا	10–12 سنوات

20 سنة لبنية للأطفال



أسنان الطفل		
أسنان الفك السفلي	سن الظهور	سن وقوع الأسنان
الضرس الثاني	23–31 شهرًا	10–12 سنوات
أول ضرس	14–18 شهرًا	9–11 سنوات
الناب (ناب الأسنان)	17–23 شهرًا	9–12 سنوات
الأسنان القاطعة الخلفية	10–16 شهرًا	7–8 سنوات
القاطعة المركزية	6–10 شهرًا	6–7 سنوات

لماذا تكون الزيارة مبكرة لطبيب الأسنان؟

عند زيارة طبيب الأسنان مبكرًا، يستطيع طفلك أن يتعرف إلى طبيب الأسنان وسيكون طبيب الأسنان بدوره قادرًا على احتياجات طفلك للتمتع بفم وأسنان صحيين قبل حدوث أية مشكلات. سيشعر طفلك بتحسن عند طبيب الأسنان إذا أثمرت الزيارة الأولى عن نتائج إيجابية؛ فمعرفته الودية به تتضارب تمامًا مع زيارة الطوارئ المخيفة أو المؤلمة.

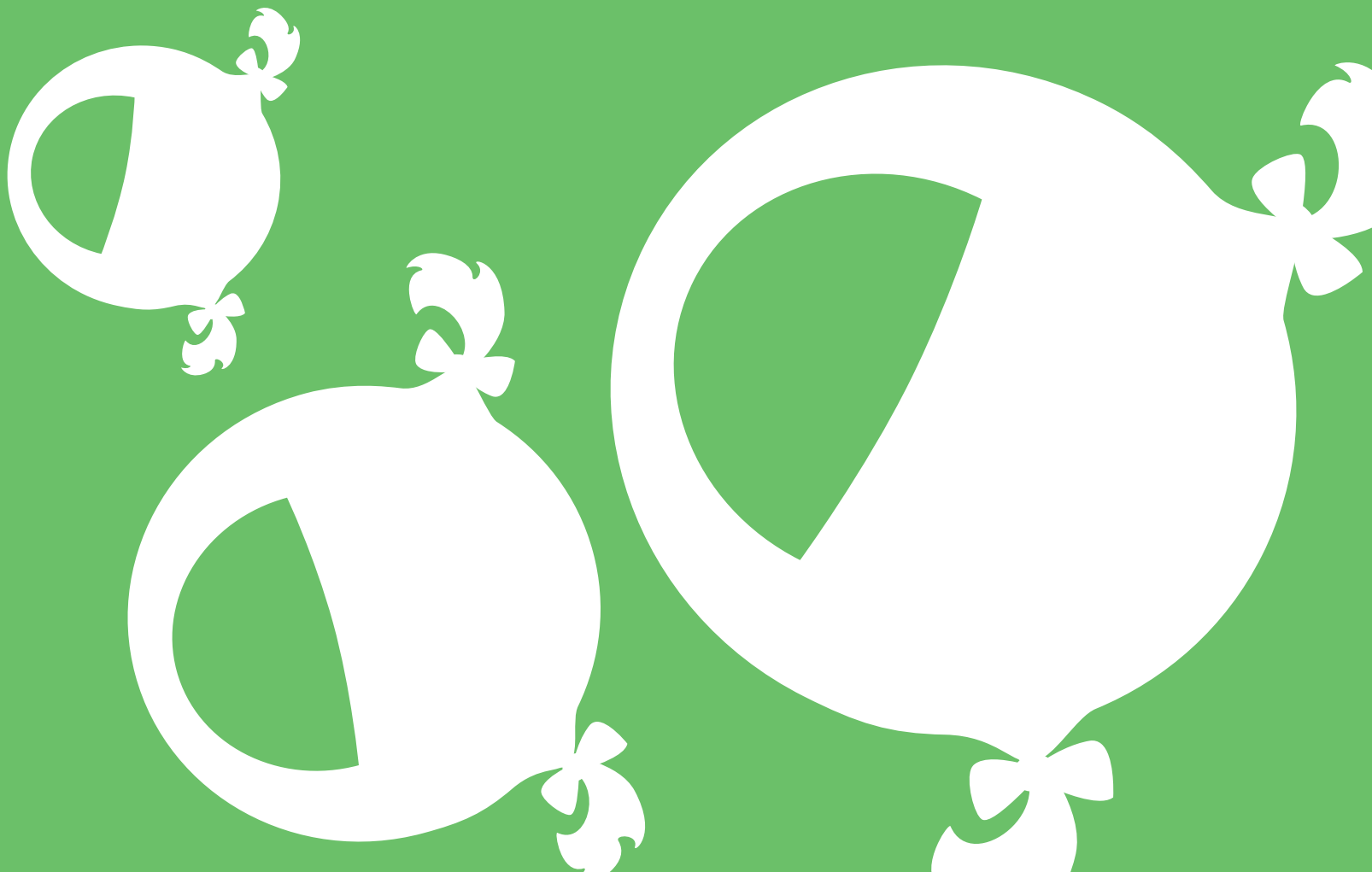
من هو طبيب الأسنان الذي يجب أن يزوره طفلك؟

في الغالب، يزور الطفل طبيب أسنان للأطفال أو طبيب أسنان الأسرة. طبيب أسنان الأطفال مدرب على مقابلة الأطفال من جميع الأعمال. وطبيب أسنان الأسرة يتابع الأطفال وكذلك الكبار من أفراد الأسرة مثل الوالدين أو الجدين، والاختيار الأخير يعود لك.

وللعثور على طبيب أسنان محب للأطفال في منطقتك، زوري موقع American Academy of Pediatric Dentistry (الأكاديمية الأمريكية لطب أسنان الأطفال)على www.aapd.org أو اسألي طبيب الأطفال أو زملائك في العمل أو صديقاتك اللاتي لديهن أطفال ليساعدنك في الاختيار.

ماذا تتوقعين؟

- يطلب منك طبيب الأسنان الجلوس مع طفلك.
- سيفحص طبيب الأسنان فم طفلك.
- سيتحدث إليك الطبيب.



الأسنان اللبنية أهم مما تعتقدين؛ فهي تفسح المجال للأسنان الدائمة (في مرحلة البلوغ) ويمكن أن تساعد أطفالك على التحدث بسرعة. علاوة على ذلك، الأسنان غير الصحية لدى الأطفال قد تنشر البكتريا في الأسنان الدائمة الموجودة تحت الأسنان اللبنية.

من الضروري تعليم طفلك عادات غسيل الأسنان الصحية قبل ظهور الأسنان الدائمة وهذا الأمر ليس مبكرًا بأي حال من الأحوال!

يتعين عليك زيارة طبيب الأسنان كل عام

بمجرد أن يبلغ الأطفال سن ما قبل الالتحاق بالمدرسة، يحين الوقت لزيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل سنويًا للفحص. صدقي أو لا تصدقي، أكثر من 50% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين خمس وتسع سنوات لديهم تسوس أو حشو واحد على الأقل في أسنانهم.[1] عادات غسيل الأسنان السليمة والزيارة السنوية للطبيب يمكن أن تساعد كثيرًا في منع التسوس.

ولتحسين عادات غسيل الأسنان السليمة:

- استخدمي فرشاة أسنان ناعمة وذات حجم مخصص للأطفال.
- اغسلي الأسنان مرتين يوميًا لمدة دقيقتين.
- اغسلي الأسنان في حركات دائرية صغيرة.
- اغسلي اللسان للتخلص من الجراثيم وإنعاش النفس.
- استخدام معجون أسنان غني بالفلورايد- ابدأي بقطعة في حجم حبة البازلاء وتزداد كلما كبر الطفل.
- تذكري جيدًا: آخر شيء يجب أن يلمس أسنان طفلك قبل النوم هو معجون الأسنان (وليست وجبات خفيفة)!

تمرير خيط تنظيف الأسنان مرة يوميًا عندما تبدأ الأسنان تكبر بجوار بعضها البعض.

ساعدي طفلك على استخدام الفرشاة وخيط تنظيف الأسنان، ولكن لا تبالغي في ذلك!
عندما يبلغ طفلك سن ما قبل المدرسة، شجعيه على غسل الأسنان وتابعيه.

يؤدي الآباء دورًا هامًا في جعل زيارة طبيب الأسنان تجربة جيدة للطفل. في الحقيقة، وفقاً لدراسة حديثة، خوف الوالدين من طبيب الأسنان، خاصة الأب، قد تتسبب في خوف الطفل من طبيب الأسنان.[4]

لكي تكون زيارة طبيب الأسنان ألطف بكثير:

- حاولي ألا تبدي أي خوف من طبيب الأسنان، لأن الأطفال يدركون بطريقتهم ما يشعر به الآباء.
- أخبري طفلك عن زيارته/ زيارتها القادمة لطبيب الأسنان، ولكن لا مزيد من التفاصيل. أجيبي عن أسئلة طفلك بإجابات بسيطة واتركي الأسئلة الصعبة للطبيب ليجيب عنها.
- لا تستخدمي كلمات مثل "جرح" أو "حقنة" أو "مؤلم".
- لا تسردي أمام طفلك زيارتك المؤلمة لطبيب الأسنان.
- تحدثي عن أهمية صحة الأسنان واللثة وعن الطبيب على أنه ودود ووظيفته هي المساعدة على التمتع بأسنان ولثة صحيين.

من الطبيعي جدًا أن يخاف الأطفال في مواقف جديدة. أطباء الأسنان المعتادون على التعامل مع الأطفال يعرفون فقط ما سيفعلونه ليساعدهم على الاسترخاء والتعامل بسهولة أكثر.

نصائح:

- أحضري معك المزيد حفاض ووجبة خفيفة.
- وأحضري بطانية طفلك المفضلة ودمى حيوانات محشوة أو ألعاب أخرى لتساعد طفلك الذي لم يتعلم المشي بعد بمزيد من الراحة والآمان.
- لا بأس إذا كان هناك احتجاج بسيط، ستندهشين كيف يقضي معظم الأطفال زيارتهم الأولى بشكل جيد.

كلمات بسيطة عن الرضاعة

الرضاعة أمر طبيعي، ويمص معظم الأطفال أصابعهم وأصابع الإبهام والمصاصات المطاطية، وزجاجات رضاعة الأطفال وغيرها من الأشياء التي تساعدهم على الاسترخاء أو الشعور بمزيد من الأمان. ومع ذلك، قد تظهر مشكلات تساوي الأسنان والمضغ إذا أصبحت الرضاعة عادة تمتد لفترة طويلة.

- **زجاجات رضاعة الأطفال**—افطمي طفلك عن زجاجة الرضاعة في سن 12 حتى 18 شهر تقريبًا. فالأطفال الذين يستخدمون زجاجات الرضاعة بعد ذلك السن يصبحوا أكثر عرضة لتسوس الأسنان كما تزداد إمكانية سمنتهم لأنهم يتناولون سعرات حرارية أكثر من السعرات اللازمة لأجسامهم.[5]

- **انتبهي لرضاعة الإبهام والمصاصة المطاطية.** هذا الأمر بين الأطفال حديثي المشي حتى الآن ولكن إذا استمر الأمر حتى بعد 4 سنوات، قد يؤثر ذلك على نمو الأسنان والفكين عند طفلك.

- **لا تتركي أطفالك يحملون أكواب تحتوي على سوائل من السكريات.** هذه الأكواب المخصصة للأطفال جيدة للأطفال حديثي المشي ولكن من الضروري ألا يرتشفوا منها لفترات طويلة ولا يجب أن يترك الكوب مع الطفل وهو مملوء بالعصير أو الحليب أو غيره من المشروبات الحلوة لأن هذا يؤدي إلى التسوس.

المياه الغنية بالفلورايد

الفلورايد هو معدن يوجد بصورة طبيعية في العديد من مصادر المياة ولكن نسبه قد تختلف من مكان لآخر.

تناول المياه الغنية بالفلورايد طريقة جيدة لمكافحة تلف الأسنان والتسوس. تكون المياه "غنية بالفلورايد" عندما تكون كمية الفلورايد في تركيبة المياه متناسبة مع النسبة اللازمة للحماية من تلف الأسنان. مياة الصنبور عامة أفضل لأسنان الأطفال عن المياه المعبأة في زجاجات لأنها تحتوي على الفلورايد. يمكن للآباء الاتصال بالإدارة الصحية التابعة لهم للتأكد إذا كانت المياة المتوفرة في منازلهم غنية بالفلورايد أم لا.

ما الذي يجعل الفلورايد مادة مفيدة؟

يمثل الفلورايد طبقة حماية خارج الأسنان
لإبعاد الأحماض الناتجة من الطعام والمشروبات عن تلف الأسنان.

يساعد الفلورايد على إصلاح الأسنان لذاتها
حيث يساعد المينا على اكتساب المعادن المفقودة.

تناول الأطعمة الصحية أمر ضروري لجسم وفم صحي وليس من المبكر أبدًا مساعدة طفلك في تعلم عادات التغذية السليمة.

عندما تقررين إطعام طفلك حديث المشي أو الذي لم يبلغ سن الالتحاق بالمدرسة:

- **حددي الوجبات الخفيفة وأقرئي الملصقات عليها.** الكثير من الوجبات الخفيفة تحتوي على الكثير من الدهون والسعرات الحرارية والسكر الذي يمكن أن يسبب التسوس. تأكدي من قراءة الملصقات ووفري لطفلك الوجبات منخفضة الدهـون مثل قطع الخضروات والفاكهة ومكعبات الجبن والحبوب ولبن الزبادي.

هل تعلمين؟

أن أربعة جرامات من السكر تساوي ملعقة صغيرة!

- **بدلي مشروبات الصودا والعصائر بالماء والحليب.** قد تحتوي مشروبات الصودا والعصائر على الكثير من السكريات. كلما تعرضت أسنان الأطفال لهذه السكريات لفترات طويلة، يزداد تعرض الأسنان للتلف!

- **اختاري الأغذية الغنية بالفيتامينات والكالسيوم.** هذه الأغذية تساعد على صحة وقوة الأسنان واللثة. أفضل أمثلة للوجبات الخفيفة تتمثل في الخضروات والفاكهة الطازجة ومنتجات الألبان مثل لبن الزبادي منخفض الدهون والجبن.

- **تجنبي الوجبات الخفيفة بالفاكهة المجففة والحبوب المزودة بالسكريات.** حيث تحتوي كل منهما على نسبة كبيرة من السكر الذي قد يسبب التسوس. علاوة على ذلك، قد تعلق الوجبات الخفيفة التي تحتوي على فاكهة في الأسنان مما يسبب تلف الأسنان.

سنوات الالتحاق بالمدرســة

الأطفال في سن دراسة المرحلة الابتدائية

غسيل الأسنان أمر إلزامي

عندما يكبر الأطفال؛ فإنهم يفخرون بعمل هذه الأشياء بأنفسهم وبمفردهم مثل غسيل الأسنان وتنظيفها بالخيط دون مساعدة. ومع ذلك، من الضروري أن يحافظ الآباء على مراقبتهم والتأكد أنهم يفعلون ذلك بشكل صحيح!

تذكري جيدًا:

- **غسيل الأسنان مرتين يوميًا لمدة دقيقتين لكل مرة.** يجب أن يتم غسيل الأسنان في حركات دائرية صغيرة للأسنان واللثة. غسيل الأسنان قد يساعد على التخلص من رائحة النفس الكريهة.
- **تنظيف الأسنان بالخيط يوميًا.** تعليم الأطفا البدء من نفس الخطوة.
- **استخدام غسول الفم يوميًا.** غسـل الفم بالغسول لمدة 30–60 ثانية.

مواد سد شقوق الأسنان والعلاج بالفلورايد طرق سهلة وخالية من الألم لتساعدك على حماية أسنان طفلك من التسوس.

مواد سد شقوق الأسنان هي طبقات بلاستيكية رقيقة تسد الثقوب والشقوق على سطح الأسنان القاطعة الخلفية (الضروس) ولذلك لا يمكن أن تنتشر فيها الجراثيم أو تتلف الأسنان.

تركيب هذه المواد سهل وغير مؤلم. أولًا، يتم تنظيف الأسنان ووضع جل خاص عليها. ويتم غسل الأسنان ثم تجفيفها وتوضع مادة سد الشقوق على الأسنان. توجه إضاءة مناسبة على الأسنان للمساعدة في تثبيت المادة. تعيش مواد سد الشقوق من 5 إلى 10 سنوات، لذلك يجب زيارة الطبيب عند الحاجة إلى إعادة تركيبها.[6]

العلاج بالفلورايد يساعد في إنتاج طبقة على الأسنان تمنع تكون الأحماض الناتجة من الأطعمة والمشروبات حتى لا تتلف الأسنان.

يتم الرجوع إلى طبيب الأسنان الخاص ليحدد ما هو الأفضل لطفلك!

تأكدي أن زيارة طبيب الأسنان جزء من روتين حياة طفلك أثناء الدراسة!

توجد أشياء عدة للرجوع إليها في قائمة العودة إلى المدرسة، توفر المدرسة التسوق والملابس الجديدة وزيارة الأطباء وقص الشعر وغيرها ولكن أي قائمة من قوائم العودة إلى المدرسة ستكون كاملة بدون زيارة طبيب الأسنان. **فحص الأسنان يجب أن يكون جزء من روتين عودة الطفل إلى المدرسة بجانب تقوية المناعة والفحص الطبي السنوي.** عندما تجعلين زيارة طبيب الأسنان جزءًا من الروتين السنوي للإعداد للدراسة، سيكون من السهل التأكد من صحة فم وأسنان طفلك بأعلى درجة وأنه/ أنها في أحسن حال لبدء العام الدراسي.

تحضير غذاء صحي لطفلك كل صباح قد يكون أمرًا صعبًا. قد يساعد الغذاء الصحي المتوازن الأطفال في التركيز طوال اليوم كما سيساعد على خلو أسنانهم من التسوس.

تأكدي أن العناصر التالية ستكون جزءًا من غداء طفلك في المدرسة:

- **الفاكهة والخضروات الطازجة**—اختاري العناصر الطازجة الصحية مثل جزر الأطفال والعنب وقطع التفاح والبرتقال.
- **منتجات الألبان**—الحليب، الزبادى منخفض الدسم والجبن أيضًا من الاختيارات المثلى. تأكدي من قراءة الملصقات لأن بعض المنتجات المروجة خصيصًا للأطفال قد تحتوي على نسب دهون عالية وسكريات.
- **البروتين**—الديك الرومي أو اللحم المحمر أو الجبن أو زبدة الفول السوداني كلها اختيارات جيدة لتحضير ساندوتش مغذي لطفلك. استخدمي خبز الحبوب وحاولي أن تضعي داخله بعض الخس والطماطم!
- **الماء**—المياه الغنية بالفلورايد أيضًا اختيارٌ جيدٌ لغداء طفلك بينما قد تحتوي المشروبات التي تحتوي على الصودا أو العصائر أو المشروبات الرياضية على سعرات حرارية فارغة قليلة الفائدة ونسب عالية من السكريات مما يسبب تلف الأسنان.
- **ففرشاة الأسنان**—غسيل الأسنان بعد تناول الغداء فكرة جيدة ولكن حتى المضمضة بالمياه قد تقلل من كمية السكر المتراكمة خلف الأسنان.

طوارئ الفم والأسنان أمر شائع بين الأطفال النشيطين. استعدي لأي طوارئ بالاحتفاظ برقم هاتف طبيب الأسنان الخاص بك في متناول يدك.

إذا ترققت الأسنان أو تكسرت أو تشققت، اتبعي الخطوات التالية:

- **ابحثي عن كافة أجزاء السنة التالفة** والمسي طرف السنة فقط.
- **اغسلي الفـم** بماء دافئ لإزالة القطـع الأسنان المكسورة داخل الفـم.
- **في حالة وجود نزيف** ضعي الشاش على منطقة النزيف لمدة 10 دقائق تقريبًا.
- **لا تنظفي السنة ولا تلمسيها كثيرًا.**
- **ضعي السنة في موضعها مرة أخرى،** إن أمكن. إن لم يمكن ذلك، ضعي السنة في كوب من الحليب أو المياه التي تحتوي على ذرة ملح لمنح جفافها.
- إذا كان الجرح به مثبت لتقويم الأسنان أو أسلاك، **غطي الأجزاء المكسورة أو الحادة** بكرات من القـطن أو الشاش أو الشاش أو شمع الأسنـان.
- **اذهبي إلى طبيب الأسنان** بأسرع وقت ممكن. السنة التي تخرج من الفم وتبقى في بيئة جافة لمدة تزيد عن 60 دقيقة لا أمل في أن تبقى حية.[7]

الأسنان اللبنية مقارنة بالأسنان الدائمة

إذا خلع طفلك سنة لبنية، يجب زيارة الطبيب بعدها مباشرة لتتأكدي من عدم وجود ضرر أو جرح في الأسنان الدائمة أسفل السنة اللبنية المخلوعة. أحيانًا، قد ينصـح طبيب الأسنان بإعادة زرع السنة المفقودة.

أما خلع سنة دائمة؛ فهو أمر خطير. فـكلما أسرعتي في زيارة الطبيب، كانت فرصة حماية السنة وإعادة زرعها أفضل.

الحماية عند ممارسة الرياضة

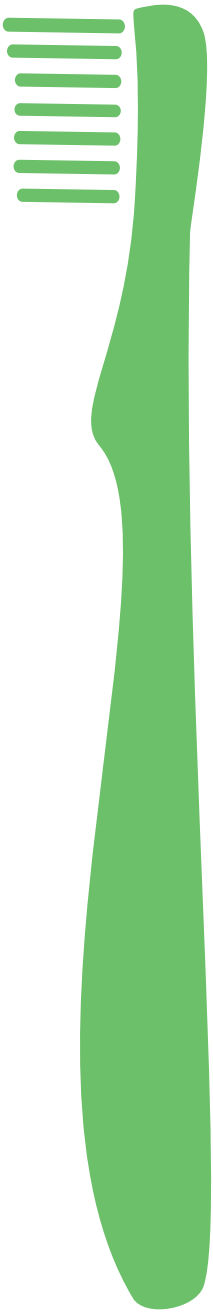
ممارسة الرياضة ضرورية لصحة الأجسام، ولكن أحيانا لا تكون جيدة لصحة الأسنان. واقيات الفم هي أفضل طريقة لحماية الأسنان أثناء ممارسة الرياضة.

تأتي واقيات الأسنان في ثلاثة أنواع رئيسية: الواقيات الجاهزة أو التي تأخذ شكل الفم والأسنان أو التي تأخذ شكل اللثة. يجب أن تتحدثي مع طبيب الأسنان عن أنسب نوع لطفلك. يمكنك العثور على واقيات أسنان في متاجر المنتجات الرياضية في منطقتك، ولكن إذا رغبتي في واقي يأخذ شكل اللثة، يجب أن يصنعه طبيب الأسنان الخاص بطفلك.

تأكدي من تعليم طفلك مدى العناية بواقي الفم للتأكد أنه سليم ولا يساعد على انتشار الجراثيم:

- **اغسلي واقي الأسنان** بفرشاة ومعجون بعد كل استخدام.
- **اغمسي واقي الأسناني** في محلول التنظيف الخاص بالأسنان لمدة 20–30 دقيقة مرة واحدة كل شهر.
- **ثبـّتي واقي الفم** بغمره ليلا في كوب من غسول الأسنـان.
- **انقلي واقي الفم** في وعاء قوي به فتحات يمكن أن يدور بها الهواء.
- **استبدلـي واقي الفم** عندما يتآكـل.

لـوقف انتشار الجراثيم:



- **استبدلي فرشاة الأسنان كل أربعة شهـور.** تتآكل فرشاة الأسنان ولا تنظف عندما تتآكل شعيراتها. إذا أصاب طفلك إعياء، تأكدي من استبدال الفرشاة في الحال.
- **نظفي الفرشاة مرة أسبوعيًا.** تجفيف الفرشاة المبللة في المايكروويف لمدة دقيقة أو وضعها في غسالة الأطباق سوف يكون كافيًا.
- **افصلي فرش الأسنان عن بعضها البعض.** قد تنتشر البكتريا التي تنتقل بالهواء بين فرش الأسنان الموضوعة جنبًا إلى جنب في بيئة دافئة رطبة مثل الحمام.
- **لا تشاركي غيرك في استخدام نفس معجون الأسنان أو أكواب شرب الحمام.** يجب أن يكون كل فرد في العائلة له أنبوبة معجون وكوب خاص للمضمضة بعد غسيل الأسنان.
- **اغسلي يديك قبل وبعـد غسل الأسنان.** تأكدي من نظافة أيدي أطفالك قبل وبعد غسل أسنانهم مما يساعد في الحد من انتشار الجراثيم داخل الفم.

تبدأ أسنان الأطفال عادة في الضعف والسقوط بداية من عمر السادسة تقريبًا. وبشكل عام، تفقد البنات أسنانها قبل الأولاد ولكن الوقت قد يختلف من طفل لآخر. آخر سنة لبنية تسقط تكون في عمر الثانية عشر أو الثالثة عشر.

من الآمن نزع سنة غير ثابتة

أمسكي بالسنة بقوة بقطعة من الشاش أو القماش ولفيها بسرعة. إذا لم تخرج السنة، انتظري لبضعة أيام حتى تضعف أكثر ثم حاولي شدها مجددًا. لا بأس أن يحرك طفلك سنته برفق ليسهل عملية الخلع، ولكن إذا شعر بألم أو لم تسقط السنة بعد عدة أيام، يمكنك الاتصال بطبيب الأسنان.

لا قلق من وجود نزيف بسيط

أعطي طفلك مياه للمضمضة ثم بصقها. سيساعده ذلك على التخلص من الدم. قد ينزف فمه/ فمها لبضعة دقائق بعد سقوط الأسنان ولكن اتركي الفم يلتئم وحده ويتوقف النزيف. قد يساعد وضع قطعة شاش نظيفة على موضع النزيف لدقائق معدودة وخاصة إذا خاف طفلك من منظر الدم.

من الطبيعي أن يحدث تهيج بالفم بعد فقدان سنة

حاولي وضع قطعة ثلج ملفوفة في قطعة قماش على وجه طفلك لتهدئة منطقة الاهتياج. قد يساعد ذلك أيضًا على التقليل من أية مشكلة في البلع.

للمزيـــد...

ارجعي إلى مصادرنا في شريط الكتيب لمعرفة بعض الكتب المتميزة للأطفال عن فقدان الأسنان ونصائح جنية الأسنـــان (Tooth Fairy) التي يمكنك قراءتها مع طفلك.

للأطفال، زيارة من جنيـة الأسنــان (Tooth Fairy) قد تكون أفضل أمر لخلع الأسنان!

اجعلي زيارة جنيـة الأسنــان (Tooth Fairy) أمرًا خاصًا للغاية:

- **هل ترك طفلك ملاحظة لـ جنيـة الأسنــان (Tooth Fairy).**
- **تأكدي أن طفلك نائم** قبل أن تصـل جنيـة الأسـنان "Tooth Fairy"!
- **اتركي ملاحظة مكتوبة من جنيـة الأسنــان (Tooth Fairy)** عبِّري فيها عن إعجابك بنظافة أو صحة أسنانه أو قدمي له بضعة نصائح مع "أمر مبـهج"، نقود مثلًا أو لعبة صغيرة بدلاً من السنة.
- **هل نسيتِ خلع السنة؟** ذكري طفلك أن جنية الأسنان (Tooth Fairy) مشغولة جدًا وقد لا تتمكن من زيارة منازل جميع الأطفال في ليلـة واحدة. ولكن يجب أن تتذكري خلعها في الليلة التالية!
- **ما الذي يجب أن تفعله جنية الأسنان (Tooth Fairy) بسنة طفلك؟** يقرر بعض الآباء التخلص من السنة (لا ترميها في مكان يجدها طفلك فيه) بينما يفضل البعض الآخر الاحتفاظ بها. الأمر كله يرجع إليك ولكن تأكدي من إخفاء السنة عن طفلك حتى ينتهي طفلك من زيارات جنية الأسنان (Tooth Fairy) كلها!

لمزيد من المعلومات حول جنية الأسنان (Tooth Fairy)، طالعي "Delta Dental's "The Original Tooth Fairy Poll على الموقع: www.theoriginaltoothfairypoll.com.

كلما كبر طفلك، قد تلاحظي بعض الفجوات الكبيرة بين الأسنان التي يجب أن تكون متجاورة أو الأسنان التي بها اعوجاج أو الأسنان المتراكمة أو مشكلات المضغ. إذا كانت لديك مخاوف، يجب التحدث مع طبيب الأسنان الذي يمكنه أن يرشح لك طبيب لتقويم الأسنان—طبيب أسنان متخصص في تحريك الأسنان وضبط الفكين.

قد تتضمن تقويم الأسنان ما يلي:

- **أسلاك التقويم**—لتسوية الأسنان وتنظيمها وتثبيتها أعلى أو أسفل اللثة.
- **الفاصلات**—لعمل فراغات أكبر بين الأسنان المتراكبة.
- **المثبتات**—لمنع تحرك الأسنان أو رضاعة الإبهام.

لمزيد من المعلومات عن تقويم الأسنان والعثور على طبيب متخصص لتقويم الأسنان، زوروا الموقع الإلكتروني للرابطة الأمريكية لطب تقويم الأسنان (American Association of Orthodontists) على: www.mylifemysmile.org.

العثور على خدمات الرعاية الصحية للفم والأسنان وتكلفتها

من الضروري العثور على طبيب أسنان يوفر الشعور بالراحة للأسرة كلها. للعثور على طبيب أسنان في منطقة معينة، استخدمي أداة بحث Delta Dental على الإنترنت على أي موقع من المواقع الإلكترونية التالية:

ميتشيجان
Delta Dental of Michigan
www.deltadentalmi.com

أوهايو
Delta Dental of Ohio
www.deltadentaloh.com

إنديانا
Delta Dental of Indiana
www.deltadentalin.com

شمال كارولينا
Delta Dental of North Carolina
www.deltadentalnc.com

إذا كانت إحدى الأسر لا تمتلك بدل خدمات طب الفم والأسنان، لا تزال قادرة على الحصول على علاج الفم والأسنان بتكلفة بسيطة أو حتى بدون تكلفة. فيما يلي بعض الاختيارات للعثور على رعاية الفم والأسنان:

ميتشيجان
الإدارة الصحية لطب الفم والأسنان في ولاية ميتشجان
(State of Michigan's) Oral Health Directory
http://www.michigan.gov/documents/mdch/oral_health_directory_302799_7.pdf

أوهايو
قوائم رعاية الأسنان منخفضة الأسعار في أوهايو
http://www.odh.ohio.gov/odhprograms/ohs/oral/oralhowdoi/finddental.aspx

إنديانا
قوائم رعاية الأسنان منخفضة الأسعار في إنديانا
http://www.indental.org/Low-Cost-Dental-Care

شمال كارولينا
قوائم رعاية الأسنان منخفضة الأسعار في شمال كارولينا
http://www.ncdhhs.gov/dph/oralhealth/services/safety-net.htm

الصفحات المتصلة والمحتوى الموجود ليست منتجات أو نشرات من Delta Dental. حصلت على هذا المحتوي ولاية ميتشجان أو وزارة الصحة في أوهايو أو رابطة الأسنان في إنديانا أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية في شمال كارولينا. لا تتحمل Delta Dental مسؤولية أية بيانات غير دقيقة في القوائم ولا توصي أو ترعى أو تصدق على أي مورد مذكور بالقوائم ولا تتعهد أو تضمن أو تتحمل أي مسؤولية قانونية أو غيرها فيما يتصل بالخدمات المذكورة. القوائم مقدمة بشكل ودي فقط.

فرشاة الأسنان

مرتين يوميًا لمدة دقيقتين

(4 دقائق يوميًا)

+

القراءة

02 دقيقة يوميًا

---

24 دقيقة في 24 ساعة!

عمليـة حسابية بسيطة لجسم سليم وعقل سليم

فيما يلي قائمة بكتب متميزة للأطفال عن صحة الفم والأسنان:

ABC Dentist: Healthy Teeth from A–Z تأليف Harriet Ziefert and Liz Murphy

Andrew's Loose Tooth تأليف Robert Munsch

Behold, No Cavities!: A Visit to the Dentist (SpongeBob SquarePants)
تأليف Sarah Willson

Melvin the Magnificent Molar! تأليف Julia Cook and Laura Jana, MD

Oh, the Things You Can Do That Are Good for You! تأليف Tish Rabe

Open Wide تأليف Laurie Keller

(Show Me Your Smile!: A Visit to the Dentist (Dora the Explorer
تأليف Christine Ricci

Squeaky Clean: All About Hygiene (Sesame Street Happy Healthy Monsters Series)
تأليف Kara McMahon

Throw Your Tooth on the Roof: Tooth Traditions from Around the World
تأليف Selby Beeler

The Tooth Book تأليف Dr. Seuss

The Tooth Book: A Guide to Healthy Teeth and Gums
تأليف Edward Miller

Tooth Trouble تأليف Jane Clarke

فيديو بعنوان منذ الطفولة المبكرة حتى الالتحاق بالمدرسة
(From Drool to School)

نعتقد أحيانا أن أسناننا جيدة. لماذا؟ ربما لأننا نعتاد عليها في الصغر، أو ربما لأنه لدينا 32 سنة دائمة تكون أكثر من كافية عندما نكبر، مهما كان السبب، من الضروري أن نتذكر أنه كلما كبر الأطفال، تحتاج أسنانهم للتغير. وإذا كان هذا أول أو ثاني ظهور لصفي الأسنان، نريد جميعنا أسنان صحية وأجسام صحية أيضًا.

زوروا موقع Delta Dental وشاهدوا الفيديو الشيق بعنوان "From Drool to School" (منذ الطفولة المبكرة حتى الالتحاق بالمدرسة) للتعرف على المزيد من المعلومات:

ميتشيجان

www.deltadentalmi.com/drooltoschool

أوهايو

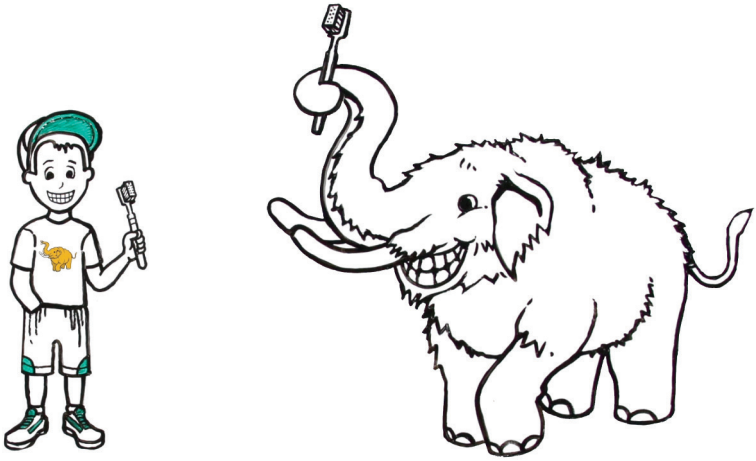
www.deltadentaloh.com/drooltoschool

إنديانا

www.deltadentalin.com/drooltoschool

شمال كارولينا

www.deltadentalnc.com/drooltoschool

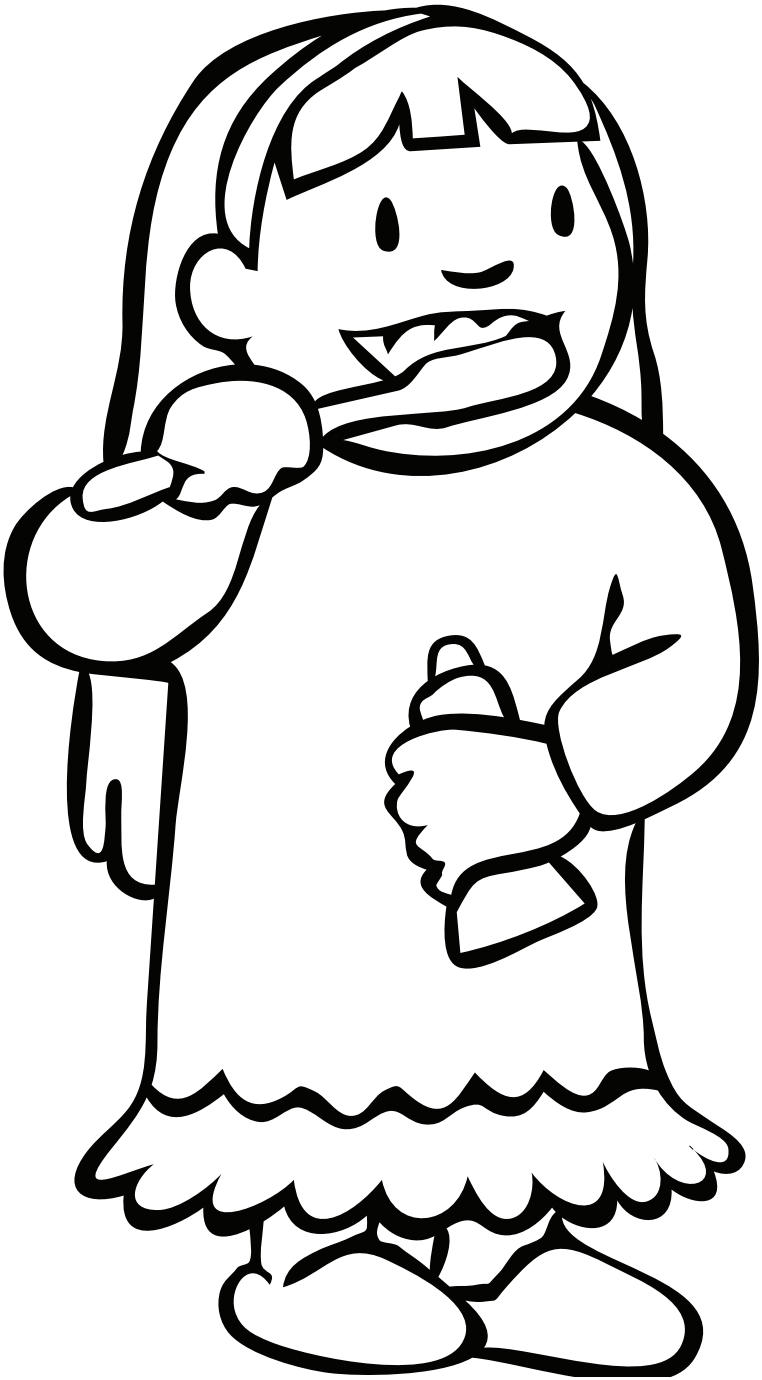


الرسم التوضيحي لصحة الأسنان

من الضروري غسيل الأسنان لمدة دقيقتين، مرّتين يوميًا، مرة في الصباح (☽) ومرة في المساء (☀) . استخدم هذا الرسم التوضيحي ليساعدك على التذكر. علق هذا الرسم في مكان يسهل رؤيته عندما تنتهي من غسيل أسنانك ضع علامة ✓ أمام المهمة التي أتممتها بشكل جيد.

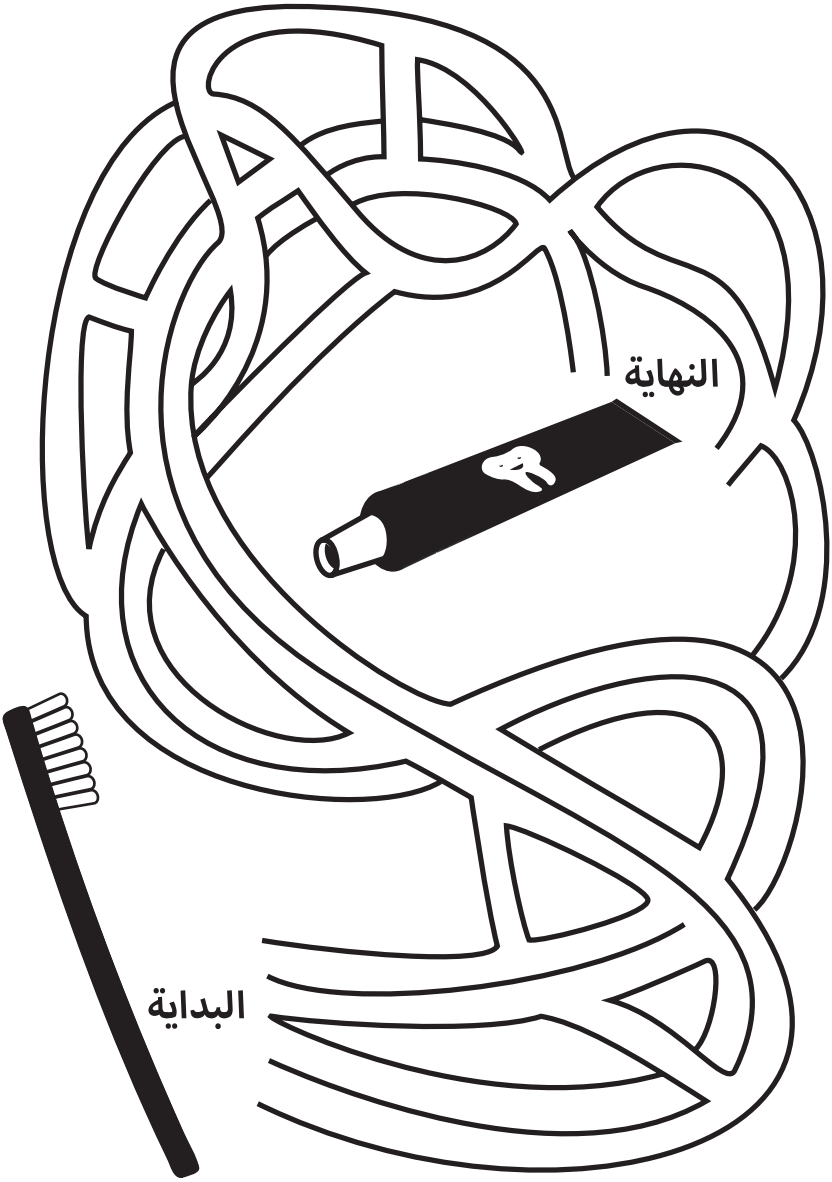
	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
☀							
☽							
☀							
☽							
☀							
☽							
☀							
☽							

حافظ على أسنان صحية وقوية!

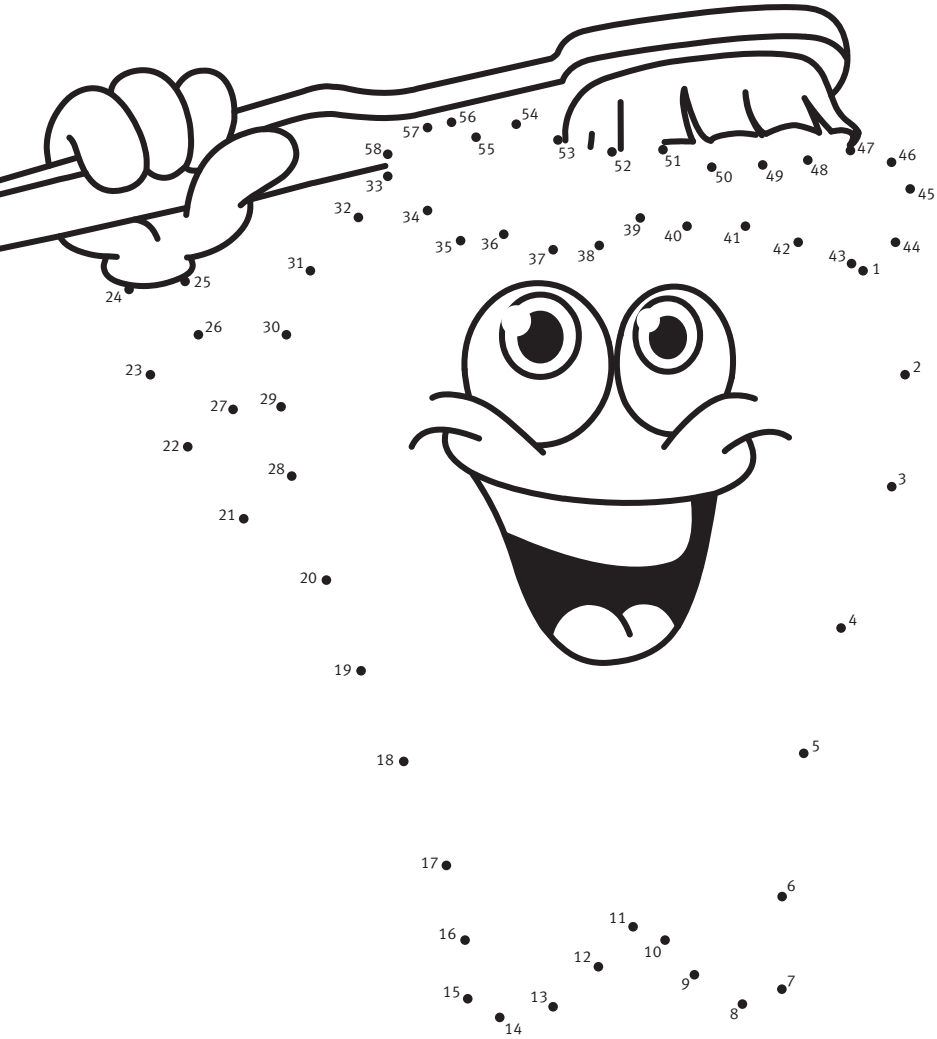


الفاكهة والخضروات وغيرها من الأغذية الصحية التي تحافظ على صحة أسنانكم وقوة أجسامكم. لون الأغذية التالية. ثم، هل يمكنك رسم دائرة حول الأغذية الصحية لك ولأسنانك؟

لا يمكنك غسل أسنانك بطريقة صحية بدون معجون أسنان.
حل المتاهة بمعرفتك للتوصيل بين معجون الأسنان والفرشاة.



ارسمي الصورة المخبأة بتوصيل النقاط. ثم يمكنك تلوين الصورة.



اتبع خيط تنظيف الأسنان

ساعد الفتاة لتتتبع خيط تنظيف الأسنان وتعثر على الوجبات الخفيفة الصحية.

المصادر

1 U.S. Department of Health and Human Services. Oral Health in America: A Report of the Surgeon General—Executive Summary. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Dental and Craniofacial Research, National Institutes of Health, 2000.

2 Delta Dental Plans Association, www.deltadental.com/DentHomeResearchReview.pdf, accessed Nov 2012.

3 Oral Health Care During Pregnancy Expert Workgroup. 2012. Oral Health Care During Pregnancy: A National Consensus Statement—Summary of an Expert Workgroup Meeting. Washington, DC: National Maternal and Child Oral Health Resource Center.

4 América Lara-Sacido, Antonio Crego & Martín Romero-Maroto. "Emotional contagion of dental fear to children: the fathers' mediating role in parental transfer of fear." International Journal of Paediatric Dentistry 2012; 22:324.

5 Gooze, Rachel A, Anderson, Sarah E, Whitaker, Robert C. Prolonged Bottle Use and Obesity at 5.5 Years of Age in US Children. The Journal of Pediatrics, Sept 2011 (Vol 159, Iss 3, pgs 431–436).

6 Centers for Disease Control and Prevention. http://www.cdc.gov/OralHealth/publications/faqs/sealants.htm, accessed Aug 2013.

7 Kinirons M, Boyd D, Gregg T. Inflammatory and re-placement resorption in reimplanted permanent incisor teeth: A study of the characteristics of 84 teeth. Endod Dent Traumatol 1999; 15(6):269–72.

جميع حقوق الطبع والنسخ © لعام 2013 محفوظة لـ Delta Dental في ميتشجان وأوهايو وإنديانا وشمال كارولينا. جميع الحقوق محفوظة.