

العناية والنظافة – مع ظهور أول سن

إن صحة أسنان الطفل تُعد مسؤولية الآباء. ولن تطور الحالة الجيدة لصحة الأسنان من تلقاء نفسها. يُعد ظهور أول أسنان الطفل علامة على بدء مرحلة جديدة من تنشئة الطفل ومن المهم التأسيس لعادات صحية التي تتعلق بالنظام الغذائي والعناية بالأسنان، لتجنب تجربة التسوس.

الأسنان الأولى

الطبيعي هو ظهور الأسنان الصغيرة الأمامية في الفك السفلي أولاً. عادةً ما يحدث ذلك عندما يبلغ الطفل 6 إلى 8 أشهر؛ ولكن يمكن أن يظهر في وقت مبكر أو متأخر عن ذلك. ويليه الأسنان الأمامية الخلفية. معظم الأطفال تكتمل أسنانهم اللبنية، 10 في الفك العلوي ومثلهم في السفلي، عندما يبلغوا من العمر ما بين 2 ½ إلى 3 سنوات.

هل نمو الأسنان مؤلم؟

إنه أمر طبيعي جدًا أن تتهيج اللثة عندما تبدأ الأسنان في شقها، وبحب الأطفال وضع أشياء في فمهم. يمكن إعطاءهم حلقة التسنين المصنوعة من المطاط الصلب أو البلاستيك الخالية من الحواف الحادة. بعض الأطفال يعانون من الاضطراب وكثرة البكاء إلى حد ما كما يمكن أن يُصابوا بارتفاع بسيط في درجة الحرارة عندما تقوم الأسنان بشق اللثة؛ ولكنها ليست حمى شديدة أو مستمرة.

اللهاية أم الإصبع؟

إن مص الإبهام أو اللهاية يعطي الطفل الكثير من الراحة. وتؤدي هذه العادة إلى أن تصيح الأسنان ملتوية قليلاً؛ كقاعدة ستعود الأسنان إلى وضعها الصحيح بطريقة طبيعية إذا توقف الطفل عن المص قبل أن يبلغ 4 سنوات.

الإرضاع ليلاً؟

يحتوي لبن الثدي على سكر، والذي يتحول بدوره إلى حمض داخل الفم. يجب إنقاص الإرضاع الليلي إلى مرتين في الليلة عندما يبلغ الطفل عاماً واحداً لأسباب تتعلق بصحة الأسنان. بالإضافة إلى ذلك ينبغي غسل الأسنان بالفرشاة نهاراً وليلاً، بمجرد ظهور السن الأول.



الاحتفال بظهور أول سن بفرشاة أسنان صغيرة وناعمة. ينبغي أن يتم التعود على استخدام فرشاة الأسنان كلغية.

دليل لصحة الأسنان الجيدة – بدءاً من ظهور أول سن

- ♥ تناول الطعام الصحي في مواعيد منتظمة للوجبات – يُعد جيداً للجسم والأسنان
- ♥ شرب المياه عند العطش بين الوجبات – وفي المساء أيضاً
- ♥ غسل الأسنان بالفرشاة والفلورايد – صباحاً ومساءً



تسوس الأسنان

السكريات هي السبب في تسوس الأسنان. عندما يقوم الطفل بتناول أي طعام أو شراب يحتوي على سكريات، يعمل النبيت الجرثومي في الفم على إفراز أحماض يمكنها إذابة طبقة المينا، مما يؤدي في نهاية المطاف إلى التسوس. ليس المهم هو كمية السكريات، لكن الأهم هو عدد المرات التي يتناول فيها الطفل الحلوى أو المشروبات السكرية. يقوم اللعاب بمعادلة الحمض بعد كل وجبة. وبناء على ذلك، من المهم عدم تناول أي سكريات بين الوجبات - خصوصاً في المساء عندما يقل إفراز اللعاب.

الفلورايد منذ عمر مبكر

بمجرد تعود الطفل على فرشاة الأسنان، ينبغي غسل الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً بمعجون يحتوي على مادة الفلورايد. لبدء استخدامه يجب أن توضع كمية قليلة جداً من معجون الأسنان على الفرشاة. وتزيد الكمية إلى أن تصبح في حجم ظفر الإصبع الصغير لدى الطفل عندما يبلغ الطفل عاماً واحداً، ثم إلى كمية بحجم حبة البازلاء في عمر السادسة. في حالة عدم استخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على مادة الفلورايد، أو احتياج الطفل إلى كمية أكبر من الفلورايد، تكون أقراص الفلورايد بديلاً جيداً. أطلب المشورة في المركز الصحي أو عيادة طبيب الأسنان أو الصيدليات.



الغذاء الصحي في مواعيد وجبات منتظمة

تناول حلوى يوم السبت في يوم السبت فقط

يجب أن تكون الحلوى وهدايا يوم السبت فقط في يوم السبت. ولكن في حالة الرغبة في إعطاء الطفل شيئاً ليستمتع به، تكون شريحة الفاكهة أو الخضراوات هي الشيء المثالي. فهي جيدة للأسنان والجسم بالكامل!

الأدوية الخالية من السكر

أطلب من الطبيب أو الصيدلي الأدوية الخالية من السكر إذا كان لازماً تناول الطفل للدواء.

في حالة وقوع حادث

قد يؤدي السقوط أو الحوادث التي تؤدي إلى إصابة الفم إلى تلف سن واحد أو العديد من الأسنان. اتصل على الفور بأقرب عيادة أسنان. لا تضغط على السن التالف لإعادته إلى موضعه.



غسل الأسنان بالفرشاة والفلورايد... صباحاً ومساءً!

لوائح خدمات صحة الأسنان

الخدمة العامة لصحة الأسنان (Den offentlige tannhelsetjenesten) مسؤولة عن الخدمات التي تُقدم للأطفال والشباب بدءاً من الولادة وحتى بلوغهم 18 عاماً. سيتم استدعاء الأطفال لإجراء فحص للأسنان عندما يكون عمرهم 3 سنوات تقريباً. إذا لاحظ الزائر الصحي أن الطفل يحتاج إلى فحص قبل الاستدعاء العادي للمتابعة، فسيتم تحديد موعد. اتصل بأقرب عيادة أسنان للحصول على المزيد من المعلومات.



©Norsk Tannvern. Grafisk prod. og design: Trine Suphammer AS.

Foto: Håkon Størmer

Brosjyren lastes ned gratis fra www.tannvern.no

Oversettelse: Noricom Tolke- og Translatørtjeneste AS.

Økonomisk støtte: Helsedirektoratet