

العناية بأسنان طفلك الرضيع وطفلك الصغير Dental care for your infant and toddler

انتقال البكتيريا من فمك إلى فم طفلك

يمكن أن تنتقل البكتيريا إلى طفلك من أفراد الأسرة عن طريق اللعب. لتقليل فرصة انتقال البكتيريا المسببة للنخور إلى طفلك:

- تجنب مشاركة فرش الأسنان
 - تجنب لعق اللهايات لتنظيفها
 - تجنب إطعام طفلك بملعقة كانت في فمك
 - تأكد من أن جميع أفراد الأسرة يتمتعون بصحة فم جيدة
- يمكن للبكتيريا، مع سوء نظافة الأسنان وعادات الأكل غير الصحية، أن تزيد من خطر إصابة طفلك بنخور الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة.

كيف يمكن الوقاية من تسوس الأسنان؟

مارس العناية الجيدة بالأسنان

تشمل العناية الجيدة بالأسنان تنظيف وفحص أسنان وفم طفلك كل يوم. ارفع الشفة حتى تتمكن من الرؤية على طول خط اللثة أثناء التنظيف. ابحث عن مناطق بيضاء أو بنية اللون، والتي قد تكون علامات مبكرة لتسوس الأسنان.

تشمل العناية بالأسنان تنظيف لثة طفلك حتى قبل ظهور الأسنان في فمه. امسح لثة طفلك برفق بمنشفة وجه نظيفة ومبللة. عندما تبدأ الأسنان بالظهور، استخدم فرشاة أسنان صغيرة ذات شعيرات ناعمة مع كمية صغيرة (بحجم حبة أرز) من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. نظف أسنان طفلك بالفرشاة في الصباح وخاصة قبل النوم. بمجرد أن يبلغ طفلك 3 سنوات، نظف أسنانه باستخدام كمية من معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد بحجم حبة البازلاء على فرشاة أسنان ناعمة مخصصة للأطفال. يُعتبر معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد المستخدم بهذه الكميات آمناً وفعالاً ضد تسوس الأسنان.

قدّم الماء للشرب بين الرضعات

عرّف طفلك على استخدام كوب دون غطاء بين عمر 6 و 9 أشهر. بعد مرور 12 شهراً، يصبح الماء هو الخيار الأفضل بين أوقات الرضاعة المنتظمة ولإشباع العطش.

تخلّ عن الزجاجة أو كوب الأطفال عند وقت النوم

للحصول على نصائح حول كيفية مساعدة طفلك على التخلي عن الزجاجة أو كوب الأطفال قبل النوم، تفضل بزيارة موقع جمعية طب الأسنان الكندية - تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة على

الرابط التالي: www.cda-

بدء العناية بالأسنان في سن مبكرة أمر مهم لصحة طفلك. العناية بالأسنان تحافظ على صحة الأسنان مدى الحياة. تساعد الأسنان اللبنية السليمة الأطفال على تناول الطعام والتحدث بوضوح، كما أنها توجه الأسنان الدائمة إلى الوضع الصحيح.

ما هو تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة (النخور)؟

يشير تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة إلى تشكل النخور لدى الأطفال من عمر 6 أشهر إلى 6 سنوات. بمجرد أن تظهر أسنان طفلك، يصبح معرضاً لخطر تسوس الأسنان. هناك العديد من الأشياء التي تسبب تسوس الأسنان، بما في ذلك البكتيريا الموجودة بشكل طبيعي في الفم. يمكن أن ينتشر التسوس إلى عمق السن إن لم يُعالج. يمكن أن يسبب التسوس الألم والالتهاب، بل ويمكن أن يلحق الضرر بالسن الدائم الموجود أسفله. قد يلزم خلع السن اللبني أو الأسنان اللبنية. بعض الأسنان اللبنية لا تُستبدل بالأسنان الدائمة حتى سن 12 أو 13 عاماً.

ما الذي قد يساهم في تسوس الأسنان؟

قد تساهم العوامل التالية في تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة:

- تناول الطعام بشكل متكرر (وخاصة الأطعمة اللزجة أو السكرية)
- الاستخدام المستمر لزجاجة الرضاعة أو كوب الأطفال المملوء بالحليب أو العصير أو الحليب الصناعي (خاصة في وقت النوم)
- عدم تنظيف أسنان طفلك يومياً
- عدم استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد

وفقاً لجمعية طب الأسنان الكندية، الضرر الذي يسببه السكر للأسنان يعتمد على كمية السكر التي تدخل الفم ومدة بقائه فيه. عندما يتناول طفلك السكريات أو يشربها، فإن الجراثيم (البكتيريا) الموجودة في فم طفلك تختلط مع السكريات لتكوين حمض خفيف. يهاجم هذا الحمض الطبقة الخارجية الصلبة للأسنان (والتي تسمى أيضاً المينا) ليكوّن النخر.

إذا كان طفلك يكثر من شرب العصير أو تناول وجبات خفيفة لزجة أو سكرية بين الوجبات، فإن أسنانه ستتغطى بالسكريات بشكل متكرر. يمكن أن يحدث تسوس الأسنان أيضاً عندما يخلد الطفل للنوم وفي يده زجاجة حليب أو عصير. يبقى السائل في الفم، ويغمر الأسنان بالسكر لفترة طويلة.

متى ستظهر أسنان طفلي؟

للأطفال جدول زمني خاص بهم للتسنين. يبدأ التسنين لدى معظم الأطفال في عمر ستة أشهر تقريباً. ينبغي أن تظهر جميع أسنان طفلك الأولى، أو الأسنان "اللبنية"، بحلول سن 3 سنوات. عادة ما تظهر الأسنان الأمامية السفلية أولاً، تليها الأسنان الأمامية العلوية. يجب أن يظهر 20 سنًا في المجموع: عشرة في الفك العلوي وعشرة في الفك السفلي.

لمزيد من المعلومات عن وقت ظهور الأسنان، تفضل بزيارة موقع جمعية طب الأسنان الكندية - نمو الأسنان:

www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_childre.n/development.asp

كيف يمكنني تهدئة طفلي أثناء التسنين؟

قد يسبب التسنين بعض الانزعاج، مما يجعل طفلك كثير الالتهاب. قد يشعر طفلك بتحسن إذا سُمح له بمضغ حلقة تسنين نظيفة وباردة، أو لعبة تسنين، أو منشفة وجه نظيفة مبللة. بسكويتات أو كعكات التسنين ليست خيارًا جيدًا لأنها قد تلتصق بأسنان طفلك وتسبب تسوسها.

لا يسبب التسنين ارتفاعاً في درجة الحرارة. إذا كان طفلك يعاني من الحمى أو الإسهال أثناء التسنين، تعامل مع الأمر بنفس طريقة تعاملك معه في أي وقت آخر. إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف بشأن معاناة طفلك من الحمى أو الإسهال، اتصل بالرقم 1-8-1 للتحدث مع ممرض مسجل أو اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

ماذا عن اللهايات أو المصاصات؟

تُعطى اللهايات أو المصاصات للأطفال أحياناً أثناء الراحة أو النوم أو في أوقات أخرى. إذا اخترت إعطاء طفلك لهاية فإليك بعض النصائح:

- تأكد من أن الرضاعة الطبيعية قد استقرت بشكل جيد
- اختر حجم اللهاية المناسب لعمق فم طفلك
- افحص حلقة اللهاية بانتظام. تخلص منها إذا كانت لزجة أو متشققة أو ممزقة
- حافظ على نظافة اللهاية
- لا تغمس اللهاية في أي مادة حلوة
- لا تغمس اللهاية في العسل، فقد يسبب ذلك مشاكل صحية خطيرة للأطفال دون سن السنة
- إذا كان طفلك يستخدم اللهاية بحلول عمر سنة أو سنتين، فاقصر استخدامها على وقت القيلولة أو وقت النوم

لا تستخدم اللهايات أو المصاصات بمجرد ظهور جميع أسنان الطفل، وعادةً ما يكون ذلك عندما يبلغ طفلك حوالي 3 سنوات. قد يؤثر الاستخدام المنتظم للهاية بعد سن 3 سنوات على تطور النطق لدى طفلك ووضوح أسنانه.

هل يمكن للفلورايد أن يساعد في وقف تسوس الأسنان؟

توصي جمعيات طب الأسنان والطب الكندية وأخصائيو طب الأسنان في بريتش كولومبيا باستخدام الفلورايد للوقاية من تسوس الأسنان للأشخاص من جميع الأعمار.

الفلورايد وسيلة مثبتة وفعالة ومنخفضة التكلفة للوقاية من نخور الأسنان. يساعد استخدام الكمية الموصى بها من معجون الأسنان بالفلورايد مرتين يومياً على جعل مينا الأسنان أقوى وأكثر قدرة على مقاومة تسوس الأسنان. قد تختلف كمية الفلورايد في معجون الأسنان باختلاف العلامة التجارية والنوع. تحقق دائماً من الملصق.

قد يضع طبيب الأسنان أو أخصائي طب الأسنان الفلورايد خلال الزيارات المنتظمة لعيادة الأسنان أيضاً.

في بريتش كولومبيا، يوجد القليل من الفلورايد الطبيعي، وتضيف بعض البلديات الفلورايد إلى مياه الشرب. إذا كنت غير متأكد مما إذا كانت مياه الشرب لديك تحتوي على الفلورايد، فاتصل بوحدة الصحة العامة المحلية. للمزيد من المعلومات حول فلورة المياه، تفضل بزيارة [HealthLinkBC](http://HealthLinkBC.ca) رقم 28 حقائق حول فلورة المياه.

متى يجب أن يذهب طفلي إلى طبيب الأسنان؟

توصي جمعية طب الأسنان الكندية بإجراء زيارات منتظمة لطبيب الأسنان تبدأ بعد 6 أشهر من ظهور أول سن لطفلك أو عندما يبلغ من العمر حوالي عام واحد. تُعد الزيارة الأولى لطفلك لطبيب الأسنان فرصة جيدة لمناقشة العناية اليومية بالأسنان، والفلورايد، وعادات الأكل.

لمزيد من المعلومات

يمكن للأطفال في الأسر التي تتلقى مساعدات في الدخل التقدم بطلب للحصول على منافع تكميلية من خطة الخدمات الصحية MSP لتلقي الرعاية الأساسية للأسنان من خلال برنامج الأطفال الأصحاء. للمزيد من المعلومات، اتصل على الرقم 1-866-866-0800 أو تفضل بزيارة صفحة الخدمات الأساسية في طب الأسنان والنظارات الطبية والسمع على الموقع الإلكتروني لحكومة بريتش كولومبيا.

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/family/child-teen-health/dental-eyeglasses

للحصول على مزيد من المعلومات حول العناية بالأسنان، يرجى الاتصال ببرنامج طب الأسنان في وحدة الصحة العامة في منطقتك، أو طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الأسنان المتابع لك.