

رعاية أسنان الأطفال

(Caring for babies' teeth)

إن الاعتناء بأسنان الأطفال الأولى (الحليب) مفيد لصحتهم ويضمن قوة وسلامة أسنانهم الدائمة.

ما هي أهمية صحة أسنان الحليب؟

- يستطيع الأطفال ذوو الأسنان السليمة تناول المأكولات التي تحتوي على المغذيات اللازمة للمحافظة على صحتهم. أما الأسنان المسوسة فإنها تسبب الألم وتجعل من الصعب على الطفل تناول الأطعمة الصلبة كالفواكه والخضراوات التي يحتاجها الطفل لزيادة صحته. وقد يتوقف الطفل عن الأكل أو يستمر في تناول الأطعمة الطرية لمدة طويلة.
- إن الأسنان السليمة لدى الطفل تساعد في تطور النطق السليم.
- وهي تبقى على الأماكن اللازمة في فم الطفل للأسنان الدائمة عندما تنبت. فالذي يحصل إذا توجب قلع بعض أسنان الطفل نتيجة التسوس هو أن الأسنان المتبقية قد تتحرك وتحتل الأماكن التي يفترض أن تنبت الأسنان الدائمة فيها. ويمكن أن يؤدي هذا الأمر إلى تكسب الأسنان أو "ازدحامها"، ويلزم لهذه الحالة معالجة باهظة التكلفة فيما بعد.

متى تنبت أسنان الحليب؟

تبدأ الأسنان عادة بالظهور بين سن ٣ أشهر و ١٥ شهراً. وبلوغ الطفل سنتين ونصف من العمر يجب أن تكون أسنان الحليب كلها قد نبتت، وعددها عشرون سناً.

ما هي أفضل طريقة لتنظيف أسنان الطفل؟

في البداية من الأفضل مسح سطح الأسنان بخزقة نظيفة كل يوم. ولا تحتاج لمعجون الأسنان لذلك. بعد سنة، استعمل فرشاة أسنان طرية خاصة للأطفال (بدون معجون أسنان) لتنظيف الأسنان مرتين يومياً، إذا أمكن. إذا استطعت تنظيف الأسنان مرة واحدة في اليوم فقط فاضمن أن يكون ذلك قبل أن يذهب الطفل للنوم في الليل. ومتى كبر الطفل وصار بإمكانه أن يبصق الماء (حوالي سنتين من العمر) يمكنك استعمال كمية صغيرة من معجون أسنان يحتوي على قليل من الفلورايد. استعمل مسحة صغيرة من المعجون على الفرشاة للأطفال في البداية، ثم زد الكمية تدريجياً إلى أن تصبح بحجم حبة البازلا متى بلغ الطفل سن ست سنوات. اطلب من الصيدلي معجون أسنان قليل الفلورايد أو ابحث عن معجون أسنان كتب على علبته low fluoride.

كيف يتمكن الأهالي من تجنب تسوس أسنان أطفالهم؟

- تجنب استعمال القنينة لتهديته الطفل. إن أكبر سبب لتسوس أسنان الأطفال هو وضعهم في السرير مع قنينة عصير أو سائل حلو آخر، أو حتى الحليب. فعندما تكون أسنان الطفل محاطة بهذه السوائل لمدة طويلة فإنها تجذب البكتيريا التي تسبب التسوس. وإذا تركنا الطفل يمص هذه القنينة كثيراً خلال النهار فإن ذلك يمكن أيضاً أن يسبب التسوس. لا بأس في إعطاء الطفل الحليب أو قليلاً من العصير مع وجبات الطعام، أما بين الوجبات وفي الليل فالأفضل إعطاء الطفل مجرد ماء مغلي ومبرد بدون تحليته.
- تجنب إعطاء الأطفال الرضع والصغار حلويات لتناولها بين الوجبات (مع أنه لا بأس في تقديمها في نهاية الوجبة).
- حافظ على سلامة أسنانك ولثتك. فالأهل يمكن أن ينقلوا إلى أطفالهم البكتيريا التي تسبب التسوس عندما يقبلونهم أو يتدوقون طعامهم.

كيف يستطيع الأهل أن يعرفوا عندما تبدأ أسنان الطفل بالظهور؟

من الإشارات المعتادة سرعة اهتياج الطفل وسيلان لعابه ووضع كل شيء في فمه. وقد تبدو اللثة حمراء ومنتفخة وصلبة. يمكن مساعدة الطفل بجعله يعض على شيء بارد (احفظ حلقة أسنان الطفل جاهزة في البراد). كما أن ارتفاع حرارة الطفل قد يعني بدء ظهور الأسنان، مع أن ذلك قد يكون من دلائل شيء آخر. إذا كنت قلقاً راجع الطبيب أو ممرض صحة المجتمع.

هل يؤثر استعمال الحلثة (اللهاية) على أسنان الطفل؟
لا بأس في مص اللهاية (أو الإبهام) قبل سن ثلاث سنوات. لكن يجب الحظ على عدم الاستمرار في هذه العادة بعد تلك السن لأنها قد تدفع الأسنان العلوية الأمامية إلى الأمام.

متى يجب عرض الطفل على طبيب الأسنان؟
في حوالي السنتين من العمر. فهذه طريقة جيدة للتعرف على أية مشاكل والمبادرة إلى معالجتها. كما أن ذلك يجعل الطفل يعتاد على طبيب الأسنان.

إذا كنت بحاجة لمساعدة في إجراء مكالمات هاتفية باللغة الإنكليزية يمكن الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (Translating and Interpreting Service - TIS) على 131 450.

يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات الصحية باللغة العربية وذلك بزيارة موقع Multi-cultural Communication على شبكة الإنترنت. العنوان هو:
<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.