

صحة الفم لدى الأطفال دون 5 سنوات من العمر

Healthy mouths for children under 5

Arabic

هل تعلم؟

أسنان الأطفال الرّضع مهمة، فهي تساعد الطفل على الأكل والتحدّث وتلعب دوراً في مظهر وجهه. وتسوّس الأسنان يبدأ حالما تنشأ أسنان الحليب لدى الطفل الرضيع، في حوالي ٦ شهور من العمر. ومتى بدأ تسوّس الأسنان لدى الطفل يمكن أن يتفاقم بسرعة.

تسوّس الأسنان يمكن أن يسبب الألم والعدوى

قد يعاني الأطفال الذين لديهم تسوّس في الأسنان من صعوبة في الأكل والنوم والتحدّث. وقد يحتاج الأطفال الصغار الذين لديهم تسوّس في الأسنان للذهاب إلى المستشفى لمعالجة أسنانهم.

ما الذي يسبب تسوّس الأسنان؟

- البكتيريا (الجراثيم) في الفم التي تتغذى على المشروبات المحلّة بالسكر والمأكولات النشوية التي تأكلها يمكن أن تلحق الضرر بالأسنان.
- وضع طفلك الرضيع في السرير مع قنينة تحتوي على مشروب حلو كالحليب الطبيعي أو الحليب الاصطناعي أو عصير الفواكه أو مرطّب منكه بالفاكهة أو مرّكز العصير (كورديال).
- احتساء المشروبات المحلّة بالسكر باستمرار طوال اليوم.
- شرب عصير الفواكه ومرّكز العصير (كورديال) والمرطبات المنهكة بالفاكهة بين وجبات الطعام.
- تناول مأكولات مثل الكعك (التورتيّة/الكاتو) والبسكويت والمعجنات والمعلّلات (حلولى المصّ) بين الوجبات.
- تناول المأكولات الخفيفة المملّحة التي تعلق بالأسنان كرقائق البطاطس والأرزّ المنتفخ وبسكويت الذرة والخبز المقرمش.
- عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم بمعجون أسنان بالفلوريد.

طريقة الحفاظ على صحة الأسنان

تنظيف الأسنان بالفرشاة

- حالما تظهر أسنان طفلك الرضيع، نظفها صباحاً وليلاً بفرشاة أسنان ناعمة والماء.
- اعتباراً من سن ١٨ شهراً نظّف أسنان طفلك بالفرشاة، صباحاً وليلاً، بمعجون أسنان بالفلوريد.
- ساعد طفلك على تنظيف أسنانه بالفرشاة لحين بلوغه من العمر ٨ سنوات.

المأكولات والمشروبات

- قدّم لطفلك وجبات خفيفة صحية كالجبن والخضروات المقطّعة كعيدان والفواكه الطازجة واللبن (الزبادي) العادي.
- يمكن تقديم كوب للطفل للاستعمال عند بلوغه من العمر حوالي ٦ شهور.
- يمكنك تقديم الماء والحليب الطبيعي المُستدّر أو حليب الرّضع الاصطناعي بواسطة كوب.

فحوصات الأسنان المنتظمة

- اطلب فحص أسنان طفلك ولثّته في جميع زيارات الطفل الصحية.
- قم بفحص أسنان طفلك لدى طبيب أسنان: قبل عيد ميلاده الأول ثم بصورة منتظمة وقبل دخوله المدرسة.

طريقة تنظيف الأسنان بالفرشاة

- استخدم فرشاة أسنان بشعيرات ناعمة ورأس صغير الحجم.
- نظّف الأسنان بالفرشاة مرتين باليوم.
- استخدم معجون أسنان بالفلوريد.
- اجعل الطفل يبصق معجون الأسنان من دون شطف فمه بالماء.
- نظف الأسنان بالفرشاة صباحاً وليلاً قبل الذهاب إلى الفراش.
- استخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون أسنان بالفلوريد على فرشاة أسنان ناعمة.
- نظّف بالفرشاة السطح الخارجي من الأسنان بحركة دائرية. ابدأ من جانب واحد ثم انتقل إلى كامل الجانب الآخر من الفم.
- نظف بالفرشاة السطح الداخلي لكل سنّ مع التأكد من تنظيف اللثة أيضاً.
- افرك برّفق أسطح الأسنان العلوية والسفلية. ابدأ من جانب ثم انتقل إلى كامل الجانب الآخر من الفم.