

صحة الأسنان للأطفال الرضع

تبدأ الأسنان اللبنية في النمو لأول مرة بين 6-12 شهراً من العمر. قد تتفاجئي عندما تعري في أنه بمجرد ظهور أول سن لطفلك، فإنه يكون عرضة للتسوس. تسوس الأسنان مؤلم وغالباً ما يؤدي إلى التهابات أخرى. سواء كان إرضاع الطفل طبيعياً أو باستخدام زجاجة التغذية، إليك بعض الاقتراحات للمساعدة في حماية أسنان طفلك.

لا تنسى أن تسوس الأسنان يكون غير مرئي في البداية

- يتفق أطباء الأسنان على أن السوائل الحلوة تعلق بأسنان الطفل وحتى الحليب الطبيعي أو الصناعي أو العصير- يمكن أن يكون موطناً للبكتيريا التي تسبب التسوس. هذا التسوس يسمى بالتسوس الناتج عن زجاجة الرضاعة أو "تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة".
- يجب إن تعرضي طفلك على طبيب الأسنان عندما تظهر الأسنان لأول مرة أو بعدما ينهي عامه الأول. إذا لاحظت وجود بقع سوداء أو بتي، أو حفر صغيره على أسنان طفلك، وخاصة الأسنان الأمامية، فيجب عندها أن تعرضي طفلك على طبيب الأسنان على الفور لأنه قد يكون لديه بالفعل تسوس في أسنانه.

ساعدني في حماية طفلك من تسوس الأسنان

- بلطف أبعدي الطفل عن الثدي أو أبعدي زجاجة الرضاعة بعد أن ينام الطفل. إذا بقيت الزجاجة في فم الطفل وهو نائم عندها يمكن للسائل أن يتجمع حول الأسنان لتبدأ مشاكل التسوس.
- إرضي الماء بين الوجبات إذا شعر الطفل بالعطش أو أراد الزجاجة من أجل مصها لتهدئه نفسه. تذكر أن مياه الشرب تعالج مع كمية مناسبة من الفلورايد والتي بدورها يمكن أن تساعد في منع تسوس الأسنان. تجنب إعطاء العصائر، الصودا، أو المشروبات الغازية في زجاجة الرضاعة.
- يجب إختيار زجاجة الرضاعة بعناية، مما يتضمن الابتعاد عن زجاجات الطفل التي تبدو مثل زجاجات الصودا. هذا الاختيار قد يؤثر على رغبة الطفل مستقبلاً بحيث يختار أو يتعلق بالمشروبات الغازية عندما يكبر مما يؤثر سلباً على صحة أسنانه.
- يجب البدء بتعليم طفلك على استخدام كوب لشرب الماء أو العصير بعد نمو السن الأول. من الطبيعي أن يحتاج الطفل إلى الكثير من التدريب! ولذلك يمكن استخدام الكأس ذو الغطاء الواقي للتسرب والذي يحتوي على مصاصة القابله للطي، هذه الأكواب تساعد الطفل على الشرب بسهولة من الكأس. العديد من أطباء الأسنان يعتقدون أن الكؤوس ذات التصميم المماثل يبقي السوائل السكرية بعيداً عن الأسنان أفضل من غيرها وتقيها من التسوس.
- تجنبني اللهايات المغموسة في أي مادة حلوه أو سكرية.

إهتمي برعاية فم طفلك

- يجب الأهتمام بنظافة الأسنان من الحليب والعصير أو أي سائل حلو. تنظيف الأسنان واللثة دورياً يخفض خطر التسوس.
- أمسحي بلطف لثة الطفل بالماء على الأقل مرة واحدة في اليوم قبل أن تبدأ الأسنان بالنمو. يمكن أن تستخدم قطع نظيفة من الشاش، أو منشفة، أو فرشاة أسنان ناعمة للرضع. يمكنك أن تجعلي هذا الوقت ممتعاً بحيث تبسمن وأنت تتحدثين مع طفلك ويمكنك أن تقولي له: "هذه هي الطريقة التي نقوم بتنظيف فمك".
- فرشي أسنان طفلك بلطف على الأقل مرة واحدة في اليوم، إبدئي مع ظهور أول سن. اسألي طبيب الأسنان متى يجب استخدام معجون الأسنان.

لمزيد من المعلومات حول صحة الأسنان عند الأطفال الصغار، الرجوع إلى الموارد التالية:

الرعاية الصحية لأسنان طفلك
<http://www.dentalcareuniverse.com/mobile/ITEM-American-Academy-of-Pediatric-Dentistry-AAPD-Publications-47768.html>

سؤال وجواب: التسوس المبكر لسنان الأطفال الرضع
<http://www.ada.org/3383.aspx>

ماذا يعني تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة
<http://www.knowyourteeth.com/infobites/abc/article/?abc=C&iid=296&aid=1185>

تسوس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة
<http://www.idph.state.il.us/HealthWellness/oralhlth/oralbabydecay.htm>

بيان جمعية أطباء الأسنان الأمريكية عن تسوس الأسنان المبكر
<http://www.ada.org/2057.aspx>

رسوم بيانية لنمو الأسنان
http://www.ada.org/sections/scienceAndResearch/pdfs/patient_56.pdf

مقالة مختصرة عن تنظيف الأسنان
<http://urbanext.illinois.edu/nibbles/health-toothbrush.html>

جميع الآراء، والموارد، والمعلومات الواردة في هذه الورقة مقصوده لأغراض النصيحة والمعلومات فقط، وينبغي ألا تستخدم كبديل للحصول على المشورة الطبية، أو التشخيص أو العلاج. ننصح أولياء الأمور بطلب المشورة وتوجيه الأسئلة للطبيب أو أي أشخاص مؤهلين بتقديم الرعاية الصحية للطفل.

English Title: Dental Health for Babies



29 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education

rev. 12/09

للحصول على المزيد من الإرشادات والنصائح المتعلقة بالنمو لدى الأطفال. الرجاء الرجوع إلى المورد التالي:
<http://illinoisearlylearning.org>