صحة الأسنان للرضع والأطفال الصغار

أسنان الرضيع القوية ضرورية لصحة الطفل. فالأسرة يمكنها اتباع عادات صحية للعناية بأسنان الأطفال ووقايتها من التسوس .

العناية اليومية بالأسنان

- امسحي لثة الرضيع بالماء برفق مرتين يوميًا قبل أن تنبت أسنانه. استخدمي قطعة شاش نظيفة ومبللة أو منشفة أو فرشاة أسنان خاصة بالرضع مبللة بالماء. يسر الطفل إذا ابتسمت له وتحدثت معه أثناء المسح، قولي له مثلً: «انظر كيف ننظف أسنانك.»
- بالنسبة للأطفال في سن الحبو وما دون المدرسة، خذي الطفل للتسوق معك واتركيه يختار فرشاة الأسنان ذات الشكل الذي يحبه واللون الذي يفضله. اغسلي أسنانه بالفرشاة برفق مرتين يوميًا، وذلك بدءًا من مرحلة ظهور السنة الأولى .
- اسألي طبيب الأسنان عن وقت بداية استخدام المعجون. يكون طفلك الذي في مرحلة ما دون المدرسة مستعدًا عندما يعرف كيفية بصق المعجون من فمه في الحوض بعد غسل الأسنان، وليس ابتلعه. اسمحي لطفلك أن يختار معك نوع المعجون بالنكهة التي يحبها. استعملي كمية بحجم حبة البازلاء من المعجون في كل مرة.
- كوني قدوة حسنة. دعي طفلك يراك وأنت تنظفين أسنانك بالفرشاة والخيط كل يوم.

احم طفلك من تسوس الأسنان

الجميع معرض لتسوس الأسنان، حتى الرضع. إذا رأيت بقعًا بنية أو سوداء في أسنان الطفل فهذه إشارة على التسوس. لكن الجانب الإيجابي هو أن ثمة طرق للوقاية من التسوس.

- بالنسبة للرضع، ابعدي فم الطفل عن الثدي أو أخرجي فم زجاجة الرضاعة من فمه بأسرع ما يمكن إذا نام الطفل أثناء الرضاعة. لأنه إذا ظل الثدي أو زجاجة الرضاعة في فمه أثناء النوم، سيتجمع السائل حول أسنانه .
- تجنبي الأطعمة والمشروبات السكرية التي قد تتلف الأسنان وتسبب التجاويف.
- علمي طفلك أن يشرب الماء أو الحليب من كوب عادي أو كوب مضاد للنسكاب بعد أن تظهر السنة الأولى. والطفل بحاجة إلى التمرن على الشرب من الأكواب من أجل النجاح في ذلك .

جهزي نفسك لزيارة طفلك الأولى لطبيب الأسنان

- اسألي الأمهات الأخريات أو طبيبكم عن طبيب أسنان. فالكثير من أطباء أسنان الأسرة وأطباء أسنان الأطفال متخصصون في العمل مع الرضع والأطفال.
- بعض الأطباء قد يطلبون رؤية الطفل عندما تظهر سنه الأولى بعمر ٦ إلى ٢١ شهرًا. وقد يقرر غيرهم الانتظار حتى يبلغ الطفل عامه الأول أو بعد ذلك.
- قبل الزيارة، أطلعي الطفل على كتب الأسنان وأطباء الأسنان المصورة. يمكنك مساعدته على فتح فمه للطبيب من خلل لعبة «كم عدد الأسنان؟» وغيرها من ألعاب «فتح الفم». وقد يرغب الطفل في سن الحبو أو ما قبل المدرسة في لعب دور «عيادة طبيب الأسنان.»
- خلل الزيارة، أحضري معك بعض الكتب والألعاب اللهية. رتبي للوصول مبكراً قليًلً حتى تتعرفي أنت وطفلك على المكان وعلى العاملين بالعيادة. رتبي نفسك للتواجد مع طفلك أثناء الفحص.

إن الآراء والمصادر الإرشادية والإحالات الواردة في هذه النشرة الإرشادية مخصصة لأغراض المعلومات فقط، ولا ينبغي اعتبارها أو استخدامها كبديل عن الاستشارة الطبية أو التشخيص أو العلاج. فنحن ننصح أولياء الأمور باستشارة الأطباء أو مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين إذا أرادوا الاستفسار عن أي شيء يتعلق بصحة أطفالهم أو مشكلاتهم الصحية.

English Title: Dental Health for Babies and Young Children

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois Department of Early Childhood (IDEC).

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Arabic 12/21