



الصحة الفموية وطفلك الصغير

الرضاعة الطبيعية، الرضاعة من الزجاج، المصاصات
بزوغ الأسنان والزيارة الأولى لطبيب الأسنان
الغذاء وأسنان الطفل الصغير
النظافة الفموية
الأمراض الفموية الأكثر شيوعا
الوقاية من أذية الأسنان

كيف تتصفحين هذا الكتيب

سيؤثر إتقانك للخيارات الصحية لطفلك الصغير على أسنانه مدى الحياة. سيُريك هذا الكتيب كيف أن إطعام طفلك بالشكل المناسب وتنظيف أسنانه بشكل جيد سيضعان طفلك على الطريق الصحيح للوصول الى أسنان سليمة خلال مرحلة الطفولة، وهذا بدوره سيساعد طفلك على تناول الطعام واللعب والتعلم من دون ألم.

ننصحك أن تقرأي الكتيبات الثلاثة كاملة، حتى وإن لم يكن ذلك في دفعة واحدة، لأن هذه الكتيبات مجتمعة ستزودك بنظرة شاملة حول كيفية العناية بصحة أسنان عائلتك بالشكل الأفضل.

إذا وجدت هذا الكتيب ذو فائدة، فإن تبرعك ولو بمبلغ بسيط الى صندوق صحة أسنان الطفل العالمي سيساعد كثيرا بتأمين الرعاية السنوية لأطفال محرومين حول العالم ورسم ابتسامة مليئة بالصحة على وجوههم لمدى الحياة.

www.gcdfund.org



global child dental fund



منذ الولادة، ستبدأ البنى الوجهية الفكية والقوسين السنيتين بالنمو والتطور حتى مرحلة المراهقة المتأخرة. لهذا فإن الحفاظ على ممارسات صحية فموية جيدة والقيام بزيارات دورية لطبيب الأسنان فور بزوغ أول سن لبني لطفلك سيسمح بمراقبة هذه البنى والحصول على إبتسامة مليئة بالصحة خلال مرحلة الطفولة.

قد تظهر بعض المعالم الفموية الخاصة عندما يكون طفلك حديث الولادة. قد تتغير هذه المعالم أو تختفي مع الزمن. سيقوم الفريق الطبي عند الولادة بفحص هذه المعالم والتي قد تعيق أو تمنع التنفس، والمص والبلع والإطعام المناسب.



الرضاعة الطبيعية

إن حليب الأم هو الطعام الأمثل لتغذية طفلك الصغير وطمأنته عاطفياً. ويجب أن تكون هذه اللحظات مليئة بالسكينة والإرتباط بينكما. يجب أن يوضع طفلك خلال الرضاعة بوضعية يكون فيها رأسه للأعلى من جسمه.

سيقوم طفلك خلال الرضاعة الطبيعية بممارسة تمرين فموي لتنشيط كل عضلاته الفموية وتعزيز التنفس الأنفي والكلام وتطور القوسين السنيتين. لذا من الهام جداً أن يبذل طفلك الصغير جهداً للقيام بالمص.

ولأفضل نتائج، يجب أن يكون هناك ختم شفوي كافي حول حلمة ثدي الأم. سيسهم هذا الختم بالإفراغ المطلوب لخروج الحليب. إن هذه العملية ستجعل طفلك الصغير يتنفس من الأنف وتعزز ممارسة التنفس الأنفي وتصحيح تموضع اللسان والقوسين السنيتين.

الرضاعة من الزجاجة

إذا أشار الطبيب إليك بعدم القيام بالرضاعة الطبيعية لأسباب صحية أمومية، يجب أن يقوم أحد الخبراء الطبيين بإرشادك حول ما يتعلق بإنتقاء زجاجة الرضاعة لطفلك الصغير. من المهم استخدام زجاجة رضاعة ذات حلمة تقويمية. إن حجم الحلمة التقويمية يجب أن يكون متناسباً مع حجم فم طفلك الصغير.

من المهم إتقاط نفس تلك اللحظات
المليئة بالسكينة والإرتباط عند
إرضاع طفلك بالزجاجة.

يجب ألا تزيد حجم ثقبية الحليب الأصلية، لأن الجهد المبذول بعملية المص سيساعد في تطور العضلات الوجهية الفموية. يجب أن تقومي بتعقيم الحلمات بعد كل إستخدام.

من المهم إنتقاط نفس تلك اللحظات المليئة بالسكينة والإرتباط عند إرضاع طفلك من الزجاجاة. يجب أن يكون توقيت فطم الطفل المبكر والإيقاف النهائي لإستخدام زجاجة الرضاعة هو ذات التوقيت الخاص بالرضاعة الطبيعية. إن زجاجات الرضاعة هي فقط بديل للرضاعة الطبيعية وليست وسيلة لجعل الأطفال يشربون حليباً أكثر.

من المهم عدم ترك الأطفال الصغار بدون مراقبة عند إرضاعهم من الزجاجاة. وهذا ليس فقط لخطورته بسبب إمكانية حدوث الإختناق، ولكن لأن الطفل أيضاً قد يبلع الحليب بشكل غير مناسب.

قد تسبب الرضاعة الطبيعية المديدة أو الرضاعة من الزجاجاة لفترة طويلة نخر الأسنان. يجب البدء بإطعام طفلك الأطعمة المتماسكة (الصلبة) بعمر مناسب، أي بعمر السنة أشهر تقريبا. يجب إيقاف الرضاعة من الزجاجاة بشكل مثالي بحلول عيد ميلاد طفلك الأول.

المصاصات (اللهايات)

بشكل مثالي، يجب عدم استخدام المصاصات. ولكن إذا كنت تفضلين استخدامها، فيجب ألا تعطيتها لطفلك في كل مرة يبكي فيها. لأن طفلك قد يبكي لأسباب أخرى، مثلا بسبب الحفاض المبلول (المتسخ)، أو المغص، أو الوضعية غير المريحة أو ببساطة بسبب حاجته للدفء والحنان والراحة.

سيعتمد أفضل توقيت لإيقاف استخدام المصاصات على النضوج الجسدي والعاطفي لرضيعك. وهذا عادة ما يحدث بعمر السنتين تقريبا. يستمر مص الإصبع عادة لفترة أطول، وذلك لأن إصبع الطفل يكون متاحا له في كل الأوقات.

يمكن لمشاكل القوس السنية المُسببة عن الإستخدام المديد للمصاصات أو عادة مص الإصبع أن تُحل بشكل طبيعي لاحقا، وذلك إذا ما توقفت هذه العادة بعمر 6-7 سنوات. وإذا لم تتوقف، فعندها سيحتاج حل مشاكل القوس السنية الى مساعدة طبيب أسنانك.

بزوغ الأسنان والزيرة الأولى لطبيب الأسنان

إن بزوغ الأسنان هو بلا شك من الأوقات الصعبة التي سيمر بها طفلك الصغير. سيسنن كل طفل بوقته الطبيعي الخاص به. إنها عملية وراثية وقد تتبدل بسبب تغيراتٍ صحيّة أو بيئيّة.

عندما يبزغ أول سن لطفلك الصغير، من المنصوح به أن تقومي بزيارة طبيب الأسنان. وإن لم يكن هناك الكثير للنظر إليه، فإن طبيب الأسنان سيكون قادراً على إعطائك نصائح غذائية ونصائح للنظافة الفموية من أجل طفلك الصغير بشكل مفصل، كما أن طفلك سيعتاد على وجوده في بيئة سنية (أي عيادة طبيب الأسنان).

بحسب البلد الذي تقيمين فيه، فإنك قد تقومين بزيارة أخصائي طب أسنان الأطفال. إن هذه المهنة الإختصاصية تعني بأسنان الأطفال الصغار والأطفال والمراهقين. وعلى كل الأحوال، فإن أي طبيب أسنان سوف يعزز تطور الأسنان اللبنية والدائمة، للتأكد من خلوها من أي حفر أو أمراض لثوية أو تآكل سني. إن مثل هذه الرعاية سوف تدعم تطور القوسين السنيين لدى طفلك مؤديّةً بذلك إلى إطباق (عضة) متوازن وإبتسامة جميلة ومنسجمة. وفي الحالات المعقدة، قد يقوم طبيب أسنانك بالإحالة إلى أخصائيين آخرين ذوي خبرة في هذا المجال.

يساهم الاهتمام بصحة الفم مساهمة كبيرة في تحسين جودة حياتك. تطلب الإجراءات التثقيفية والوقائية خلال السنوات الأولى من العمر رعاية مهنية والتزاماً من الأسرة كما تشتمل عملية بدء عادات صحية جديدة على جوانب ثقافية واجتماعية وهذه الجوانب ليس من السهل تغييرها.

الغذاء وأسنان طفلك الصغير

يجب أن تتبع تغذية طفلك الصغير نصائح وإرشادات أطباء الأطفال. سوف يكون تناول الأطعمة الصحية عادة جيدة من أجل صحة أسنان وصحة طفلك العامة. لذا فإن الحصول على غذاء متوازن ومتنوع وغني بالعناصر الغذائية هو أمر جيد من أجل تشكّل أسنان طفلك الصغير. إن تناول المفرط للأطعمة المصنّعة أو السكاكر هو ما يؤدي إلى البدانة والسكري ونخر الأسنان.

إن المص هو تحفيز لتطور القوسين السنيين ومفاصل الفك (شكل الفم وتوضع الأسنان في أماكنها الصحيحة). لهذا فإن الرضاعة الطبيعية هي أمر مثالي لغاية عمر الستة أشهر وبعد هذا يجب مناوبتها مع أطعمة أخرى خلال العام الأول من الحياة أو حتى نهايته.



يجب تمهيد طفلك لمرحلة المضغ بشكل تدريجي عن طريق هرس الطعام بشوكة أو تقطيعه الى قطع صغيرة. وعندما يصبح لدى طفلك الصغير ٢٠ سناً لبنياً سيكون بمقدوره مضغ كل أنواع الطعام (اللبن والقاسي) ليتلقى التعليم والتحفيز المناسب من أجل نمو فمه ووجهه.

للمساعدة على الوقاية من نخر الأسنان، من الحكمة تأسيس جدول للوجبات الغذائية لخلق فترات واضحة بين الوجبات. يجب تجنب عصائر الفاكهة والحليب المنكه بالشوكولاتة، وذلك لإحتوائهما على كميات كبيرة من السكر وحامضية عالية وهذان العاملان هما عاملان سلبيان للصحة الفموية وبدانة الأطفال. يجب تجنب الفاكهة المجففة كالزبيب (العنب المجفف). يجب أن يذهب الأطفال للنوم دوماً بأفواه نظيفة. وإذا ما أصيب طفلك بتوعمك ما، فمن المنصوح إعطائه أدوية خالية من السكر إن أمكن ذلك.

من المهم جدا البدء بتنظيف فم طفلك
الصغير كعادة يومية.



النظافة الفموية في مرحلة الطفولة المبكرة

من المهم جدا البدء بتنظيف فم طفلك الصغير كعادة يومية. يجب البدء بالتنظيف مع بزوغ أول سن لبني باستخدام فرشاة أسنان مناسبة لعمر طفلك.

بعد بزوغ أول سن لبني، يجب القيام بالنظافة الفموية لطفلك الصغير كما هو الأمر بالنسبة لبقية أفراد العائلة، أي تنظيف الأسنان كأول عمل صباحا وآخر عمل مساء. وإن أمكن ما بين الوجبات أيضا. إن هذا يتطلب فرشاة أسنان خاصة للرضع، تكون بشكل مثالي ذات رأس صغير وأشعار لينة جدا. قبل بزوغ الأسنان يمكنك تنظيف الفم بقطعة قماش طرية.

عند موعد النوم، ينخفض إنتاج اللعاب، وبما أن اللعاب هو عادة من يحمي الأسنان، فإن ذروة الحاجة للنظافة الفموية تكون في هذا الوقت.

استخدمي معجون أسنان مناسب خاص بالأطفال الصغار، وذلك لوجود خطر ابتلاع طفلك الصغير لمعجون الأسنان. إن تواجد عنصر الفلورايد في اللعاب هو أمر غاية في الأهمية للوقاية من الحفر. إستخدمي فقط مسحة (لطاخة أو طبقة رقيقة) من معجون الأسنان – إنظري الى الصورة المرفقة.

توجد فراغات بين معظم الأسنان اللبنية. فإذا كانت هذه الأسنان متلاصقة جدا، يمكن عندها أن تنظف بلطف بواسطة الخيط السني إذا لم تستطع أشعار فرشاة الأسنان الوصول الى تلك المناطق.



كمية معجون الأسنان للأطفال الصغار:

يحتاج الأطفال الصغار الى كمية قليلة جدا معادلة لحبة الرز غير المطبوخ: أي ٠.٠١ غ.

الأمراض الفموية الأكثر شيوعا في مرحلة الطفولة المبكرة

قد يصاب الأطفال الصغار بنخر الأسنان والتهاب اللثة، ويترافق هذا عادة مع سوء النظافة الفموية، عندما يكون هناك نقص في تنظيف الأسنان قبل النوم سواء أكان هذا النوم خلال النهار أو عند المساء.

عندما يتم تحديد وجود حفرة يجب أن تعالج مباشرة. ينتشر نخر الأسنان بسرعة في الأسنان اللبنية وعند عدم معالجته، فإنه يؤدي إلى ألم شديد للطفل الصغير وقد يؤثر هذا على تطوره العام وعافيته.

إن حدوث القلاع (التهاب المبيضات البيض) هو أمر شائع أيضا. هذا الإلتهاب يحدث بسبب الفطور. قد تظهر نقاط أو صفائح بيضاء في فم الطفل الرضيع بسبب تقبيل البالغين له، أو بسبب الألعاب أو المصاصات غير المعقمة أو بسبب نقص النظافة. تساعد النظافة الفموية الجيدة وتنظيف ألعاب الطفل الصغير في الوقاية من حدوث القلاع.

هناك أمراض وتغيرات أخرى أقل شيوعا والتي قد تظهر في فم الطفل الصغير. إذا ساورك القلق، فإن طبيب الأسنان سيفحص فم طفلك بعناية وحرص.



الوقاية من أذيات الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة

عندما يبدأ طفلك بالحبو والمشي، قد يتعرض للسقوط وإصابة فمه. لذا إحرصى على أن يكون طفلك دائما مُرافقا بشخص بالغ للوقاية من هذه الحوادث.

من المهم استخدام حزام الأمان من أجل طفلك الصغير سواء أكان ذلك في السيارة أو في عربة الطفل أو في الكرسي المخصص للأطفال. إحرصى على أن يرتدي طفلك أذية أو جوارب ذات قاعدة مانعة للإنزلاق. انتبهي من الأرضيات الرطبة أو السلالم أو زوايا وحواف المفروشات.

في حال حدوث أي رض أو أذية للفم، عليك اصطحاب طفلك لطبيب الأسنان مباشرة. قد يؤثر السقوط في هذه المرحلة من الحياة على الأسنان الموجودة في الفم وعلى الأسنان الدائمة التي بطور النمو والموجودة داخل اللثة.

يجب على الوالدين أن يتذكرا كل التفاصيل ذات الصلة بالسقطة: أين ومتى وكيف حدثت الأذية. إن هذه المعلومات مهمة للطبيب الذي سيقدم الرعاية لطفلك. انتبهي بحرص لوجود أي جروح داخل أو خارج الفم، وإلى شعور طفلك بالوران والإعياء. وفي حال حدوث مثل هذه الأعراض، اصطحي طفلك إلى مشفى أو لا.

يجب غسل المنطقة المتأذية بالماء ويجب فحصها لتحري وجود أسنان متقلقلة أو مكسورة. إذا كان هناك نزف، إضغطي برقة بواسطة قطعة شاش أو قماش نظيفة على المنطقة. يمكنك أيضا أن تضعي ثلج للتلقيح من التوذم. لا تدعي طفلك يضع مصاصته أو زجاجة الرضاعة أو ألعابه في الفم في هذه الأثناء. وإذا شعر طفلك بالعطش قدمي له الماء في كأس أو بالملعقة.

قد يقوم طبيب الأسنان بالمعالجة إن كان ذلك ملائما وستتم مراقبة سن طفلك حتى يُستبدل السن المتأذي بنظيره الدائم. وسيتم ما سيجمله المستقبل للسن على مقدار شدة الأذية ومستوى تشكل السن في تلك اللحظة التي حدثت فيها أذية الفم.

كما يمكنك أن تقومي ببعض الإحتياطات بعد الأذية كتجنب استخدام المصاصات أو زجاجات الرضاعة أو مص الإصبع لأنها قد تحرك السن وتزيد النزف وتعيق شفاء المنطقة المتأذية. كما من المهم أيضا أن تقدمي لطفلك غذاء سائلا خلال الأسبوع الأول.

كتيبات أخرى في هذه السلسلة:

الصحة الفموية خلال فترة الحمل

زيارة طبيب الأسنان خلال فترة الحمل
مشاكل الصحة الفموية الشائعة خلال فترة الحمل
نصائح للصحة الفموية

الصحة الفموية خلال فترة الحمل

زيارة طبيب الأسنان خلال فترة الحمل
مشاكل الصحة الفموية الشائعة خلال فترة الحمل
نصائح للصحة الفموية

الصحة الفموية وطفلك

الأسنان اللبنية وإستبدال الأسنان
الأسنان الدائمة
الغذاء وصحة الفم
النظافة الفموية
الأمراض الفموية الأكثر شيوعا
سوء تشكل الأسنان
الوقاية من أذية الأسنان
وضعية الأسنان والقوس السنية

مؤلفو السلسلة (من اليمين الى اليسار):



الصحة الفموية وطفلك

الأسنان اللبنية وإستبدال الأسنان
الأسنان الدائمة
الغذاء وصحة الفم
النظافة الفموية
الأمراض الفموية الأكثر شيوعا
سوء تشكل الأسنان
الوقاية من أذية الأسنان
وضعية الأسنان والقوس السنية

Dóris Rocha Ruiz DDS, MSc

Sônia Groisman DDS, MSc, PhD

Valerie Wordley BDS

**Raman Bedi BDS, MSc, DDS, FDSRCS(Ed),
FDSRCS(Eng), FGDP, FFPH, Doctor of Science
(Univ. Bristol), Doctor of Humane Letters
(AT Still Univ., Arizona)**

إذا وجدت هذا الكتيب ذو فائدة، فإن تبرعك ولو بمبلغ بسيط الى صندوق صحة أسنان الطفل العالمي سيساعد كثيرا بتأمين الرعاية السنية لأطفال محرومين حول العالم ورسم ابتسامة مليئة بالصحة على وجوههم لمدى الحياة.



global child dental fund

البريد الإلكتروني: info@gcdfund.org كما يمكنك زيارة موقعنا على: www.gcdfund.org

Global Child Dental Fund, Rooms 329-331, 26-29 Drury Lane,

مؤسسة خيرية مسجلة رقم 1120850 (انكلترا وويلز) London WC2B 5RL