

## مراحل ظهور الأسنان عند الأطفال

- من مِنَّا لا يُحب تلك الابتسامة الرائعة للأطفال وقد بدت الأسنان تزيّن ذلك الفم الصغير، ومنذ أن كان طفلك جنيناً فإن براعم أسنانه تكون قد تكوّنت تحت اللثة وقد تستغرق رحلة التسنين سنتين أو ثلاث من عمر الطفل، إلّا أنّ الفترة الطبيعية لظهور أسنان الطفل تتراوح من الأربعة شهور وحتى عمر السنّة، ولا يخفى على الأمهات أنّها مرحلةٌ صعبةٌ بعض الشيء على الأطفال، لكن بالقليل من الصّبر والرعاية فإنّك ستجتازين تلك المرحلة بصحبة طفلك بكل نجاح.

## أولاً: وقت ظهور الأسنان

- يولد الإنسان بدون أسنان ويبدأ ظهور ما يسمى بالأسنان اللبنية أو أسنان الحليب ما بعد عمر الـ 6 أشهر وليس لها وقت محدد بدقة فقد تتأخر لعمر 8 أشهر أو 9 أشهر، وبالمتابعة مع الطبيب مع الاطمئنان على نسبة الكالسيوم وفيتامين د يمكنك ألا تقلقي أبداً على موعد ظهورها. وقد سميت بذلك لأنها تظهر ولا يزال الصغير رضيعاً يعتمد بالأساس على الرضاعة. أما الأسنان الدائمة فلا تظهر قبل عمر 5 أو 6 سنوات لتكتمل في عمر 13 سنة عدا ضروس العقل التي تبدأ في نهايات عمر المراهقة أو ما بعد ذلك في بعض الأحيان.

## حالة نادرة:

من بين كل 3 آلاف طفل، يولد رضيع بأسنان وعادة ما تكون هي الأسنان الأمامية وقد تكون سنتين سفليتين أو علويتين أو الأربعة معًا، لكنها عادة ما تكون سفليتين. ولا مشكلة أبدًا فيهما للصغيرة لكن قد تعاني منها الأم المرضعة إن كانت قد انتوت على الرضاعة الطبيعية خاصة إن المولود في هذا السن لا ينتبه إلى حركة فمه كما في الأكبر عمرًا عند بزوغ الأسنان اللبنية بشكل طبيعي.

# ترتيب ظهور الأسنان اللبنية:

- 1- القواطع الوسطى السفلية – مقدمة الأسنان السفلية.
- 2- القواطع الوسطى العلوية – مقدمة الأسنان العلوية .
- 3- القواطع الجانبية العلوية.
- 4- القواطع الجانبية السفلية.
- 5- الضرسان الأماميان العلويان.
- 6- الضرسان الأماميان السفليان.
- 7- النابان العلويان.
- 8- النابان السفليان.
- 9- الضرسان الخلفيان السفليان.
- 10- الضرسان الخلفيان العلويان .

# كيفية العناية بالأسنان اللبنية:

- عليك أولاً الحفاظ على معدلات الكالسيوم وفيتامين د في جسم طفلك وهي مهمة للعظام وللنمو بوجه عام
- الحفاظ على الفم والأسنان نظيفة في عمر الشهور عليك عدم تحلية المشروبات كثيرًا وتقديم الماء لديه بعد الطعام والشراب ويمكنك غسل فمه بالماء وإدخال إصبع السبابة لتنظيفه.
- فور وصول الطفل إلى عمر العام ونصف أو العامين عليك تعويده على تفريش أسنانه مرتين على الأقل يوميًا وحبذا ثلاثة مرات بعد كل وجبة وهي عادة لو اعتادها منذ الصغر فستصبح من أهم عاداته الصحية التي تحافظ على أسنانه وصحة فمه وكذلك على صحته العامة.

- الانتباه للأسنان وفحصها كل فترة عند طبيب أسنان أمين ومتخصص في أسنان الأطفال للوقاية وعلاجها إن لزم الأمر وعدم التعجل في خلعها إلا في وقت التبديل الطبيعي بينها وبين الأسنان الدائمة حتى لا تؤدي لتشوه في شكل الفم والفك.
- لا تنتظري تسوسها أو شعوره بالألم للذهاب للطبيب، واختاري طبيباً يحسن التعامل مع الأطفال.
- لا تقلقي من ابتلاع معجون الأسنان فالقدر الذي تضعينه على الفرشاة لن يؤدي إلى ضرر، لكن دعي العملية تتم دومًا بإشراف منك أو من أبيه أو من إخوته الكبار إن كانوا في عمر يسمح لك بالاعتماد عليهم.
- الاهتمام بالأسنان اللبنية في البيت وزيارة الطبيب ليست رفاهية باعتبار سقوطها وظهور الأسنان الدائمة لكنه تعود جيد وحفاظ على صحة وسلامة الفم والأسنان والفك لأن المشكلات الكبرى تبدأ دومًا منذ الصغر.

- من أجل صحته العامة وعدم الوصول للسمنة وكذلك صحة أسنانه لا تكثري من تقديم الحلوى له في غير أوقات الطعام بحيث لا يتناول الطعام بين الوجبات وبعد غسل الأسنان، وإن كنتم خارج المنزل ولا يمكن غسل الأسنان فيمكن على الأقل شرب المياه أو المضمضة أو تقديم تفاح أو جزر أو خيار له – احتفظي بها معك – فهي جيدة في تنظيف الأسنان، كذلك اللبان الخالي من السكر إن كنت تأمنين ألا يبتلعه الصغير.