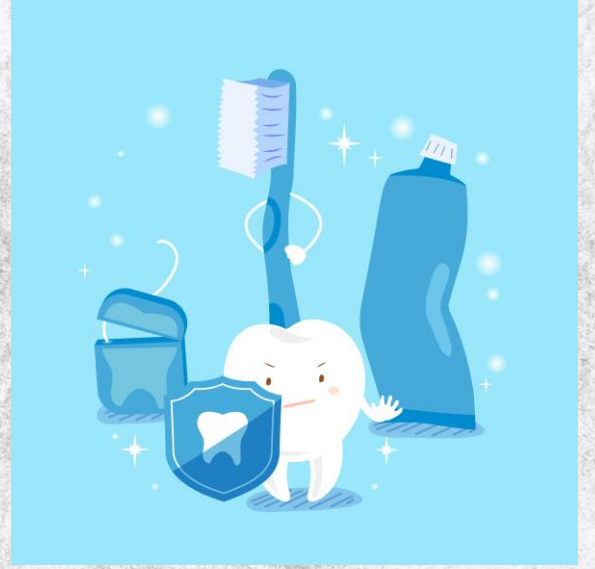
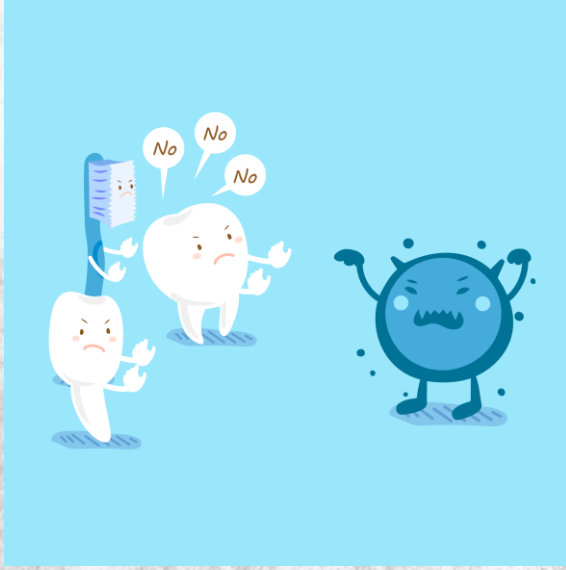


## صحة الفم و الاسنان اللبنية في الأطفال



### نبذة مختصرة:

- الأسنان اللبنية هي أول مجموعة من الأسنان تظهر لدى الإنسان، وعددها ٢٠ سنًا.
- من المهم معرفة كل ما يتعلق بمرحلة التسنين، وجعلها تجربة أقل ألمًا وإزعاجًا للطفل.
- أشيع مشاكل الأسنان اللبنية: التسوس، مص الإبهام واستخدام مصاصة الأطفال لفترة عمرية طويلة.
- قد تحدث إصابات لوجه وأسنان الطفل، مما قد يؤثر في الأسنان الدائمة التي ستظهر مكان السن اللبني المصاب.
- يجب اتباع إرشادات العناية بصحة فم وأسنان الطفل وعدم التهاون في ذلك.

### ما أهمية الأسنان اللبنية؟

- تساعد الطفل على مضغ الطعام.
- التحدث ونطق الحروف بشكل سليم.
- تشغل الأسنان اللبنية مساحة من الفك؛ لتسمح بعد ذلك للأسنان الدائمة بالظهور في أماكنها الصحيحة، فعند فقد الطفل لأحد أسنانه اللبنية قبل موعد سقوطها، فإن ذلك قد يؤثر في شكل وترتيب الأسنان الدائمة.
- حسن المظهر وزيادة ثقة الطفل بنفسه عند الابتسا



## أعراض ظهور الأسنان اللبنية

- انزعاج الطفل.
- اضطراب في النوم.
- القلق وعدم الارتياح.
- فقدان الشهية.
- سيلان اللعاب بشكل أكثر من المعتاد.
- الرغبة المستمرة في عض ومضغ كل ما تقع عليه يده.
- الألم.
- انتفاخ واحمرار في اللثة مكان ظهور السن.

## أسباب تسوس الأسنان:

- تعرض الأسنان للمشروبات التي تحتوي على السكر لمدة طويلة، ومن أشهر الأمثلة على ذلك استخدامها كطريقة لتنويم الطفل، أو حتى استخدامها كبديل عن لهاية الطفل (المصاصة) عندما يكون الطفل قلقًا.
- عدم تلقي الطفل لكمية الفلورايد التي يحتاجها لحماية أسنانه من التسوس.

## الوقاية:

- البدء بتنظيف أسنان الطفل باستخدام فرشاة أسنان ناعمة أو قطعة شاش مبيلة بمجرد بزوغها وخصوصًا بعد الرضاعة والوجبات.
- عندما يكمل الطفل عامه الأول يجب البدء باستخدام كمية صغيرة جدًا من معجون الأسنان على الفرشاة (بحجم حبة الأرز)، وتزداد هذه الكمية عندما يصل الطفل لعامه الثالث لتكون بحجم حبة البازلاء، مع الحرص على عدم ابتلاع الطفل لكمية زائدة من المعجون وذلك بمسح الأسنان بقطعة شاش مبيلة إذا لم يتمكن الطفل من بصق المعجون.
- تجنب استخدام زجاجة الرضاعة لأي سائل غير الحليب (كالعصير، أو أي مشروب سكري آخر).





- الحرص على انتهاء الطفل من رضاعة الحليب قبل النوم، لتتمكن الأم من تنظيف أسنانه.
- تشجيع الطفل على استخدام الكوب للشرب بمجرد إكماله عمر السنة.
- تشجيع الطفل على العادات الغذائية الصحية (تناول الخضار والفواكه، تناول الطعام في أوقات منتظمة، الإقلال من السكريات وغيرها).

