

السنن زهرة في الفم

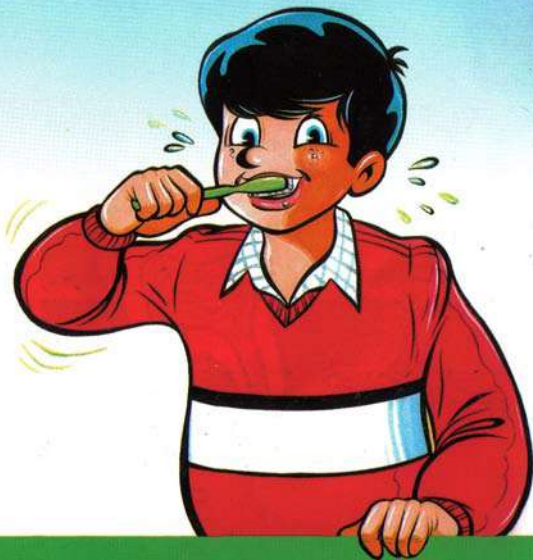


إدارة الطب المدرسي والجامعي
اليوم الأول للمعجزة برسات ما قبل الدراسة

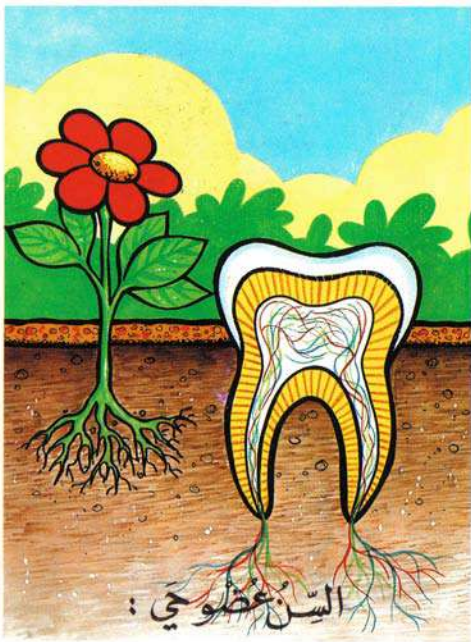


الجمهورية التونسية
وزارة التربية والتعليم

الجمهورية التونسية

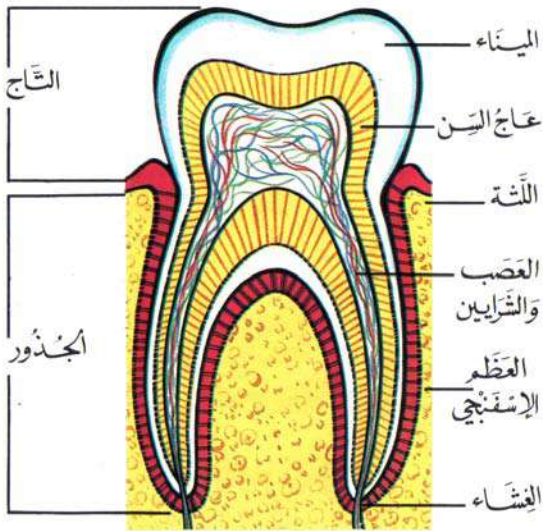


كَيْفَ تَغْتَنِّي بِأَسْنَانِكَ؟

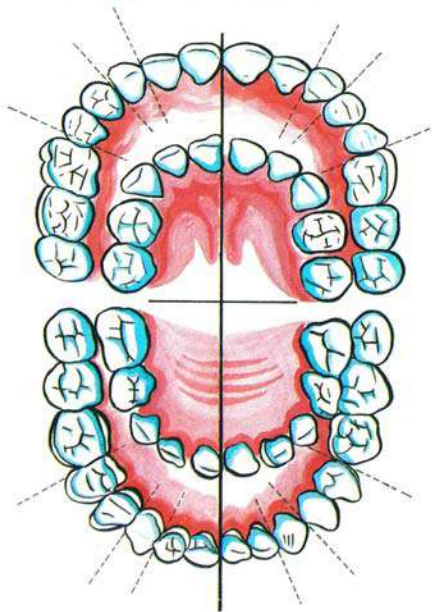


السِّنُّ عَضْوِي :

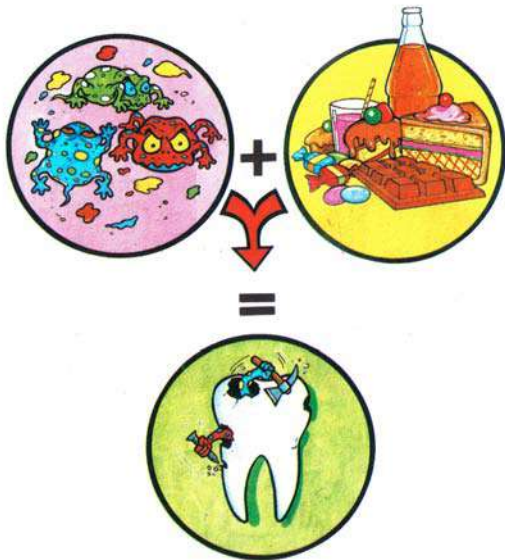
وَاللِّسَّةُ لِلسِّنِّ كَالزَّرْبَةِ لِلنَّبْتَةِ



الأسنان اللبنية = بعض سنوات



الأسنان الدائمة = لتبقى مدى الحياة



حَلَوِيَّات + جَرَاثِيم = تَسْوَسُ أَسْنَان

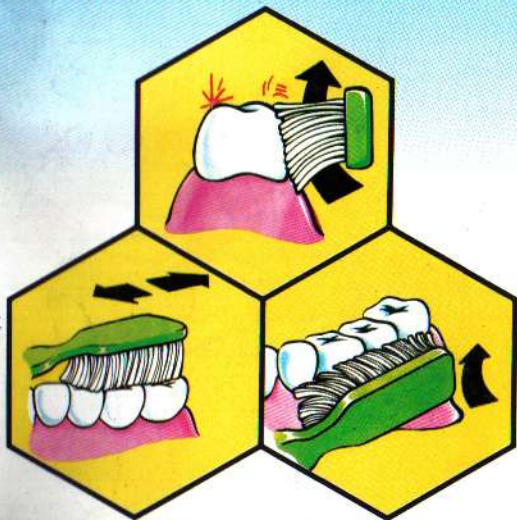


سَارِعْ بِالْعِلَاجِ قَبْلَ تَسَرُّبِ
السَّوْسِ إِلَى اللَّبِّ



لِشَّوْسِ الْأَسْنَانِ مُضَاعَفَاتُ
عَلَى عَدِيدٍ مِنْ أَعْضَاءِ الْجِسْمِ

سَلَامَةُ الْأَسْنَانِ فِي نَظَافَتِهَا



تصميم الغرافيك، 783.718

ساهم في استجاز هذه التشريعات :

وزارة الصحة العمومية - إدارة الطب المدرسي والجامعي - وزارة التربية والعلوم

إدارة التعليم الابتدائي - إدارة النشاط الثقافي والاجتماعي والرياضي

الجمعية التونسية لطب أسنان الأطفال والوقاية .

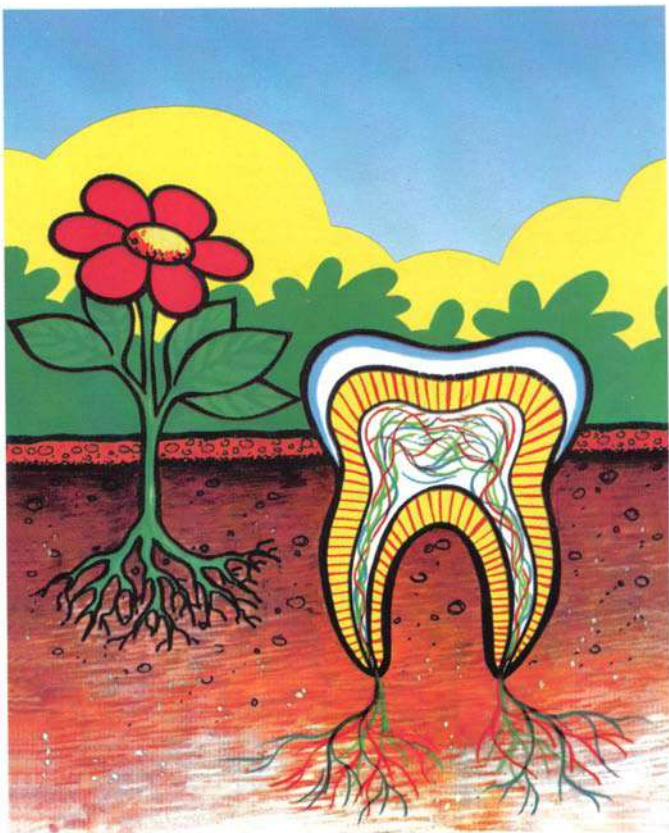
الجمهورية التونسية
وزارة الصحة العمومية



البرنامج الوطني لصحة الفم والأسنان



السِّن زَهْرَةٌ فِي الْفَمِ



السّن عضو حيّ :
واللّثة للسّن كالتربة للنبّة

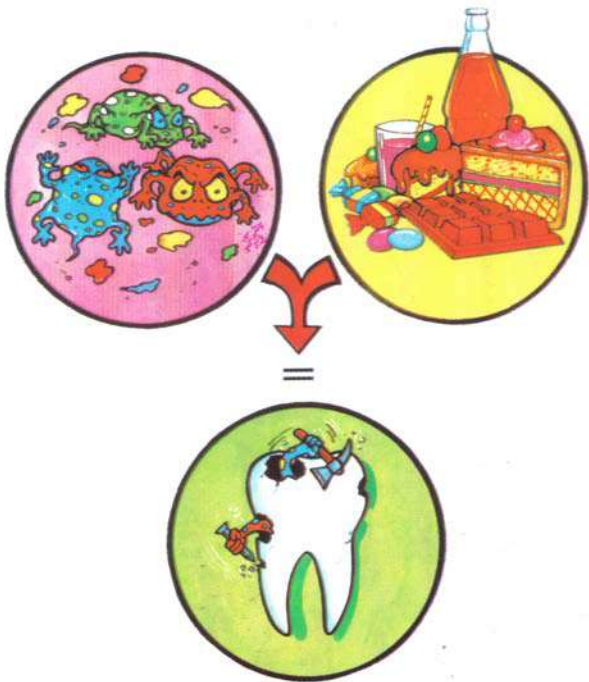


أحك أسناني بالمعجوي
في الصباح وقبل النوم

لا

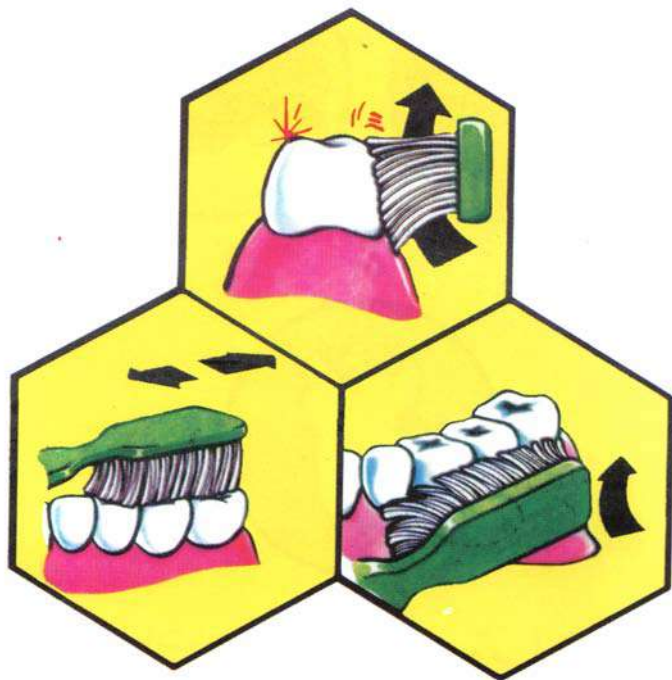


لَا أَكْثَرُ مِنْ أَكْلِ الْحَلَوِيَّاتِ
خَوْفًا مِنْ تَسْوِيسِ أَسْنَانِي



حلويات + جراثيم = تسوّس أسنان

هكذا أنظف أسناني



من الأحمر إلى الأبيض



لتسوّس الأسنان مضاعفات
على عديد من أعضاء الجسم

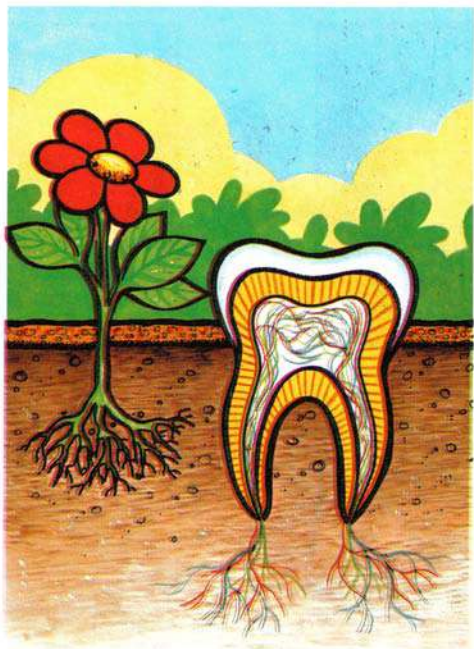


سَلَامَتِي فِي نَظَافَتِي

الجمهورية التونسية



السِّن زَهْرَةٌ فِي الْفَمِ



السِّن زَهْرَةٌ فِي الْفَمِ

نعم



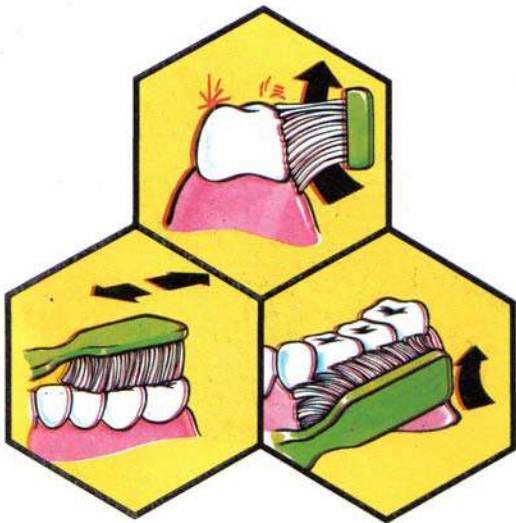
أَحَكَّ أَسْنَانِي بِالْمَعْجُونِ
فِي الصَّبَاحِ وَقَبْلَ النَّوْمِ

لا



لَا أَكْثَرُ مِنْ أَكْلِ الْحَلَوِيَّاتِ
خَوْفًا مِنْ تَسْوِسِ أَسْنَانِي

هَكَذَا تُنْظَفُ أَسْنَانِي



مِنَ الْأَحْمَرِ إِلَى الْأَبْيَضِ

- ساهم في انجاز هذه النشرة :
- وزارة الصحة العمومية
 - ادارة الطب المدرسي والجامعي
 - وزارة التربية والعلوم
 - إدارة التعليم الابتدائي، إدارة النشاط الثقافي والاجتماعي والرياضي
 - الجمعية التونسية لطب أسنان الأطفال والوقاية .
 - كوديبار : شركة مسودة التجميل والتنظيف والعطورات .



سَلَامَتِي فِي نَظَافَتِي

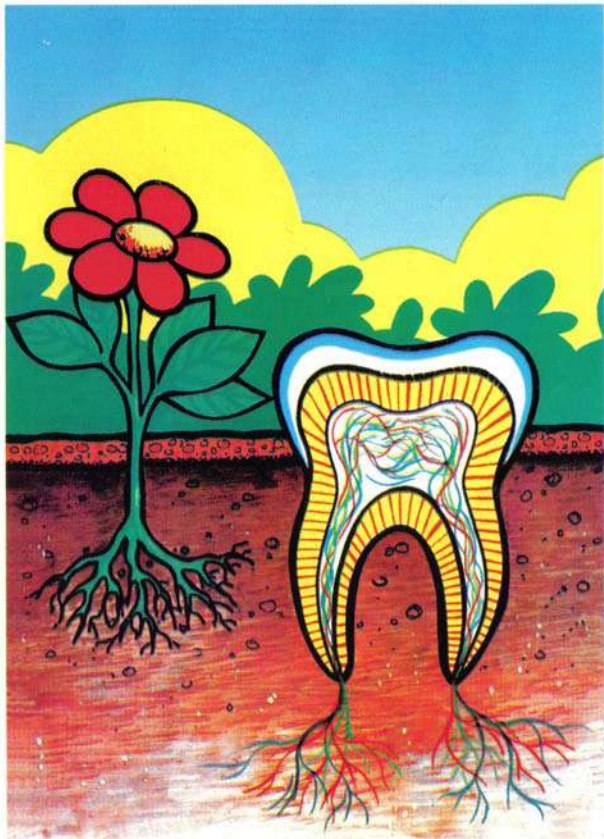
الجمهورية التونسية
وزارة الصحة العمومية



البرنامج الوطني لصحة الفم والأسنان

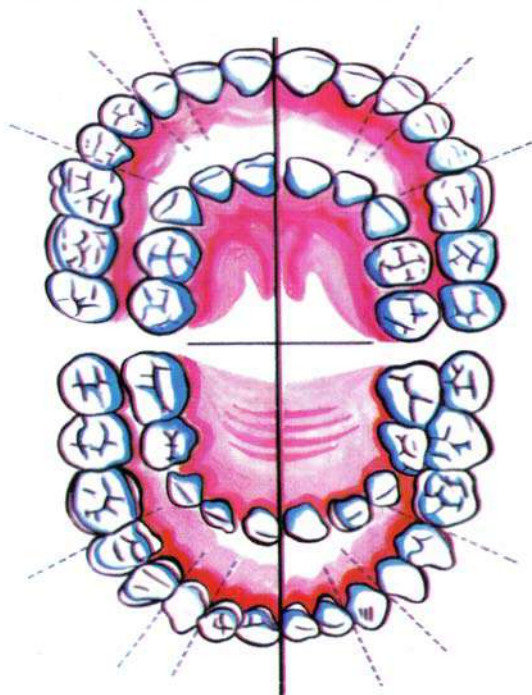


كَيْفَ تَغْتَنِي بِأَسْنَانِكَ؟

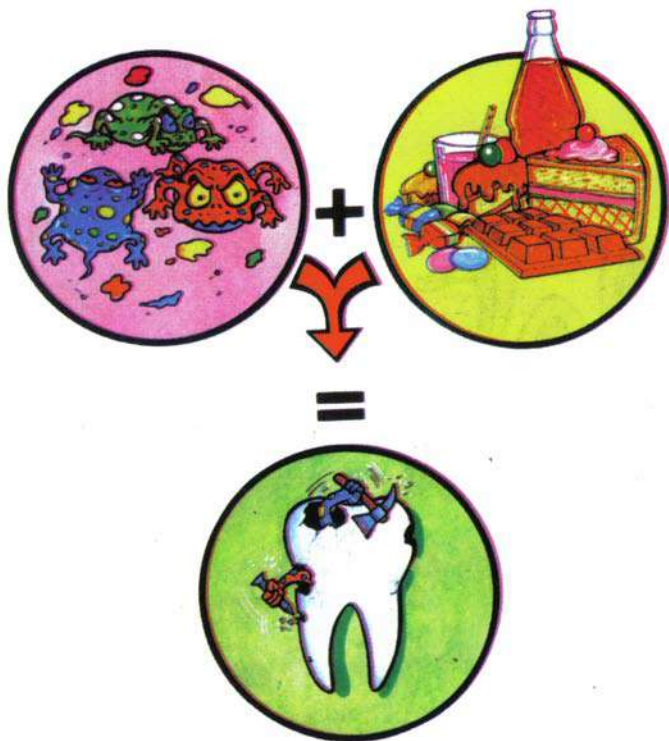


السّن زهرة في الفم

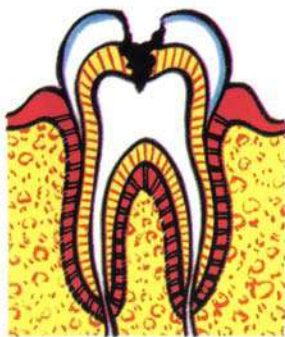
الأسنان اللبنية = بعض سنوات



الأسنان الدائمة = لتبقى مدى الحياة



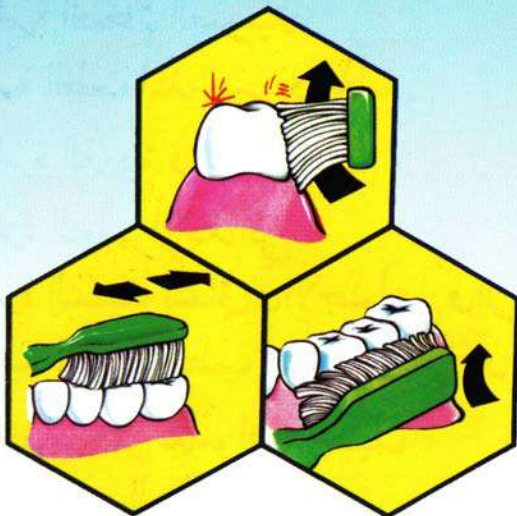
حَلَوِيَّات + جَرَاثِيم = تَسْوَسُ أَسْنَان



سَارِعْ بِالْعِلَاجِ قَبْلَ تَسَرُّبِ
التَّسْوُسِ إِلَى اللَّبِّ

ساهم في إنجاز هذه النشrite:
وزارة الصحة العمومية
إدارة الطب المدرسي والجامعي
وزارة التربية والتعليم العالي
إدارة التعليم الإبتدائي
إدارة التشيط الثقافي والإجتماعي والرياضي
الجمعية التونسية لطب أسنان الأطفال والوقاية
كوديار: شركة مواد النجميل
والتنظيف والعطورات .

سَلَامَةُ الْأَسْنَانِ فِي نَظَافَتِهَا



ساهم في إنجاز هذه الشريحة:

وزارة الصحة العمومية - إدارة الطب المدرسي والجامعي - وزارة التربية والتعليم العالي
إدارة التعليم الابتدائي - إدارة النشاط الثقافي والإجتماعي والرياضي
الجمعية التونسية لطب أسنان الأطفال والوقاية.

الطفل وأسنانه



4) تمكن التلاميذ من معالجة سن من اسنان احد زملائهم مصابة بالسوس .

5) لتقييم مدى استيعاب التلاميذ لمحتوى هذه الوثيقة يمكن للمربي ان يطرح عليهم بعضا من هذه الاسئلة :

أ - ابتداء من اي سن يبدأ الطفل تعويض اسنانه الوتية باخرى قارة ؟

ب - كم عدد اسنانك حاليا

- في اي سن يكتمل عدد الاسنان القارة ؟

- كم يصح عددها اذن ؟

ج - ما هي اسباب مرض سوس الاسنان ؟

د - ما هي وسائل الوقاية من سوس الاسنان ؟

هـ - هل تنظف اسنانك ؟

- متى ؟

- كيف ؟

- بماذا ؟

و - هل النظافة وحدها كافية لسلامة الفم والاسنان ؟

- اذكر بعض الوسائل الاخرى التي يجب العمل

بها ؟

الخلاصة

لنحافظ على سلامة اسناننا يجب علينا ان :

- نغضغ الغلال الصلبة كالنفاخ والخضر النية

- نتجنب اكل الحلويات والمرطبات والشكلاطة وخاصة بين وجبات الطعام

- ننظف اسناننا يوميا بعد كل وجبة طعام وخاصة في الليل قبل النوم

دليل عملي للمعلم

فيما يلي بعض الاعمال التي يمكن للمعلم ان يقوم بها خلال السنة الدراسية :

1) دعوة التلاميذ لجلب فرشاة اسنانهم او شراءها بالنسبة للذين ليست لديهم

2) تدريب التلاميذ على تنظيف اسنانهم حسب الطريقة المثلل الواردة بالوثيقة

3) استنباط جل او نصوص قصيرة او رسوم متعلقة بهذا الموضوع ومستوحاة من هذه الوثيقة لاستغلالها في التمازين العادية (كالخط والاملاء والتصوير والنسخ والتكميل . .)

قوة أسناني
في نظافتها



دائرة الصحة السنية
تونس 27

اعتماد : ادارة الرعاية الصحية الاساسية

الوقاية

- منع الجراثيم من تخريب الأسنان :
- تنظيف الأسنان ونزع بقايا الطعام
- تجنب أكل السكريات خاصة في الليل
- باكتشاف مرض السوس في مرحلة مبكرة ومعالجته

كيف يتم تنظيف الأسنان

- لتنظيف الأسنان من المستحسن أن تستعمل فرشاة (شيتة) من النيلون متوسطة الصلابة
- وتكون الحركة عند التنظيف من اللثة إلى الأسنان كالتالي :
- من الأعلى إلى الأسفل بالنسبة للأسنان العلوية ومن الأسفل إلى الأعلى بالنسبة للأسنان السفلية .



ويكون التنظيف افقياً :

- بالنسبة للوجه الداخلي وكذلك بالنسبة للوجه الخارجي
- دون أن ننسى سطح الاضراس .

التنظيف بالفرشاة يحمي أسنانكم من السوس

أمراض الأسنان

- يمكن أن تصاب بعدة امراض اهمها :
- «سوس الأسنان»

وهو مرض منتشر عند الأطفال يقضي على جزء من السن او على كامله ، ويتسرب هذا المرض من السطح إلى العمق .

انتبه

السن ليس قادراً على صنع مينا جديد
عندما يتلف المينا الأصلي

كيف يتكون السوس

تصاب الأسنان بالسوس اذا توفرت هذه العناصر الأساسية الثلاثة :

- أ - وجود الجراثيم في الفم
- ب - بقايا الطعام ، وخاصة السكريات
- ج - وجود ارضية خاصة كالوراثة او عدم التوازن الغذائي . . .

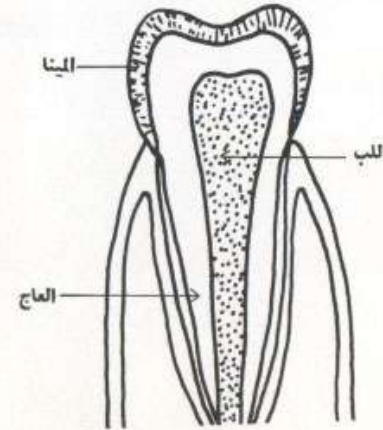
مراحل ظهور الأسنان

يظهر الأسنان عند الإنسان بمرحلتين :

- 1) مرحلة الأسنان الوتية :
- تبدأ حوالي الشهر السادس من عمر الطفل
- 2) مرحلة الأسنان القارة :

تبدأ في السنة السادسة من عمر الطفل :
ففي هذه السنة تظهر الأربع اضراس الأولى (القارة)
وفي السنة الثانية عشر يصبح عدد الأسنان القارة 28 سناً

أجزاء السن



التنمية

أخي المربي :

إن نسبة التلاميذ المصابين بأمراض الفم والأسنان وخاصة سوس الأسنان مرتفعة ببلادنا إذ تصل إلى 75 ٪ بالمدن مقابل 54 ٪ بالريف وتخص هذه النسب التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 13 سنة (وهو عمر التنمية بالمرحلة الابتدائية) .

ونظراً لأهمية الموضوع فإن وزارة الصحة العمومية إذ توجه لك هذه النشرة المبسطة فإنها تعول على كفاءتك وقدرتك على تلقين ماورد فيها من معلومات للتلاميذ حتى يستوعبوا الطرق التي يمكن توحيها للمحافظة على سلامة أسنانهم .

الجمهورية التونسية

إدارة الطب المدرسي و البعدي



وزارة الصحة العمومية

سلامة أسنانك من أجل صحتك



الأسبوع العالمي الأول للصحة المدرسية

بداية من 1 فبراير 1994





السن زهرة في الفم

إدارة الطب المدرسي والإجتماعي

اليوم الأول للصحة بمزسات ما قبل الدراسة



الجمهورية التونسية
وزارة الصحة العمومية



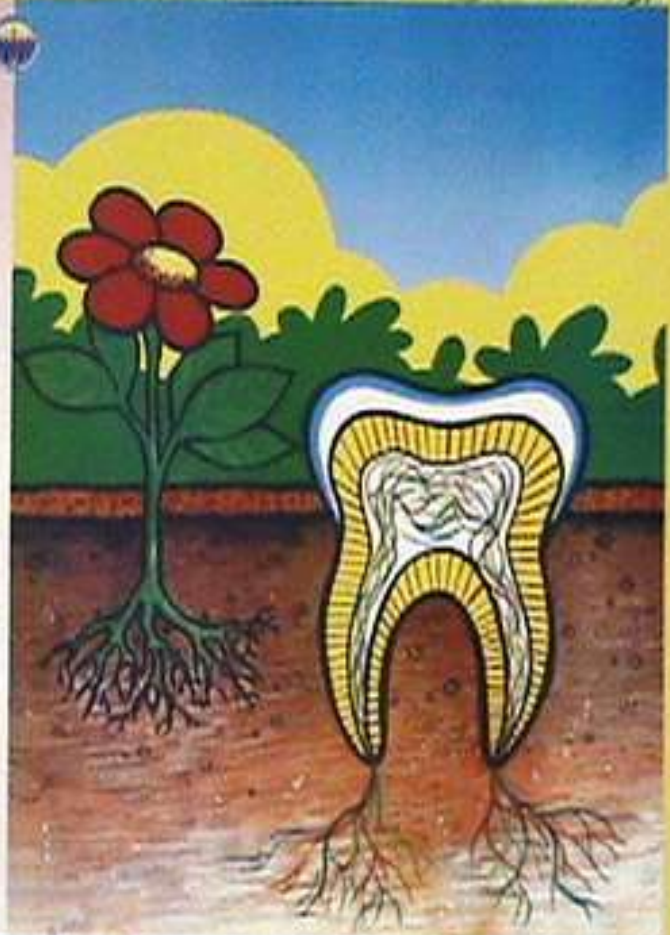
نعم

اغسلي أسناني بالمعجون في الصباح وقبل النوم



لا

لا أأكثر من أكل الحلويات خوفاً من تسوس أسناني



سلامتي في نظافتي

السن زهرة في الفم السن عضو حي

نوفمبر 1999

البرنامج الوطني لصحة الفم والأسنان

الجمهورية التونسية

إدارة الطب المدرسي والجامعي

وزارة الصحة العمومية

صحة الفم والأسنان



الأسبوع المغاربي الأول
للصحة المدرسية

بداية من 1 فيفري 1994



مثّل إحياء "يوم الصحة المدرسية" على امتداد ستة عشر عاما مناسبة للمربين والفرق الصحية المدرسية لتحسيس تلاميذ المدارس الابتدائية بعدد المواضيع المتعلقة بصحتهم وسلامة محيطهم.

وبداية من السنة الدراسية 93-94 تكتسب هذه التظاهرة بعدا مغاربيا وتعوّض بـ "الأسبوع المغاربي للصحة المدرسية".
وقد اختير موضوع :

"صحة الفم والأسنان"

تحت شعار

"سلامة أسنانك من أجل صحتك"

محورا للأسبوع المغاربي الأول للصحة المدرسية الذي ينطلق يوم
غرة فيفري 1994.

وحفاظا على الحركية التي تميز بها الاحتفال بيوم الصحة
المدرسية في السنة المنقضية (92-93) تقرر :
- تنظيم مسابقة مغاربية في الرسم حول "صحة الفم
والأسنان" مفتوحة لكافة تلاميذ السنة الأولى من التعليم الأساسي.

المقدمة

إن اختيار نفس المحور : **« صحة الفم والأسنان »** ، للاحتفال بأول يوم للصحة المدرسية (سنة 1978) ، وبالأُسبوع المغاربي الأول للصحة المدرسية ، وكذلك باليوم العالمي للصحة لسنة 1994 ، يجسّم الأولوية التي مازال يحظى بها هذا الموضوع .

ويجد هذا الاهتمام تفسيره في :

* المعطيات الوبائية :

- أمراض الفم والأسنان أكثر الأمراض انتشارا في صفوف التلاميذ والطلبة .

- نسبة مرتفعة من يقع تشخيص إصابتهم بأمراض الفم والأسنان ، يمتنعون عن العلاج أو المواظبة عليه حتى نهايته (رغم تمتّع التلاميذ الموجهين من الطبيب المدرسي بالمجاناة المطلقة لخدمات طب الأسنان في هياكل الصحة العمومية) .

- العديد من ينهون علاجهم تعاودهم الإصابات نتيجة عدم تطبيق طرق الوقاية بدقّة .

* سهولة الوقاية ونجاحتها :

إذا ما وقع اتباعها مبكرا وبصفة صحيحة ومنتظمة .

ويشكّل تبعا لذلك تعميم الوقاية هدفا أساسيا لبرامج صحة الفم والأسنان ، ويمثّل التحسيس والتثقيف السبيل الى تحقيق ذلك .

ويأتي الأسبوع المغربي الأول للصحة المدرسية دعماً للمجهود المتواصل في هذا المجال :

- في نطاق أنشطة الطب المدرسي من جهة ،

- وفي إطار إدماج التربية الصحية في برامج التعليم الأساسي من جهة أخرى .

وتهدف هذه المناسبة خصوصا الى :

- تحسيس التلاميذ (وأوليائهم) بعوامل ومسببات الإصابة بأمراض الفم والأسنان وإكسابهم السلوكات الواقية منها .

- تعويدهم على عملية تنظيف الأسنان وتمارينهم على الطريقة الصحيحة لذلك .

مراحل ظهور الأسنان

يمر ظهور الأسنان لدى الإنسان بمرحلتين :

1 - مرحلة الأسنان الوقتية أو اللبنية

تسمى الأسنان الأولى لبنية ، وهي وقتية ، وعددها 20 :

8 قواطع (incisives)

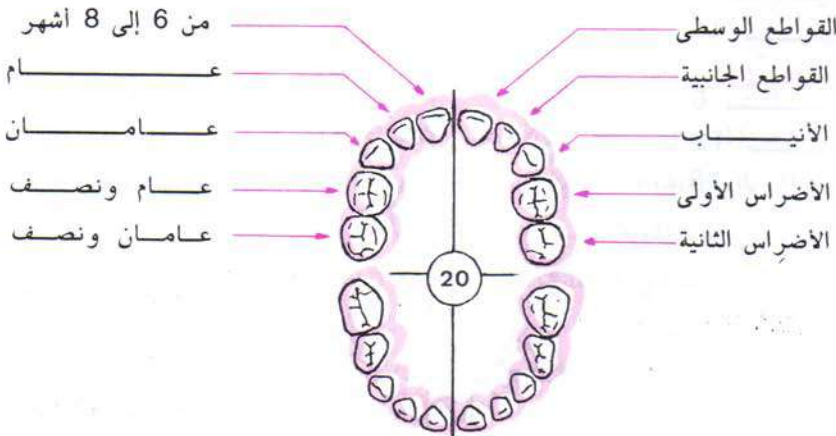
4 أنياب (canines)

8 أضراس (molaires)

وتظهر بين الشهر السادس والسنة الثالثة من العمر ، بداية بالقواطع الوسطى ونهاية بالأضراس الثانية :

العمر عند الظهور

الأسنان اللبنية



2 . مرحلة الأسنان الدائمة أو القارة

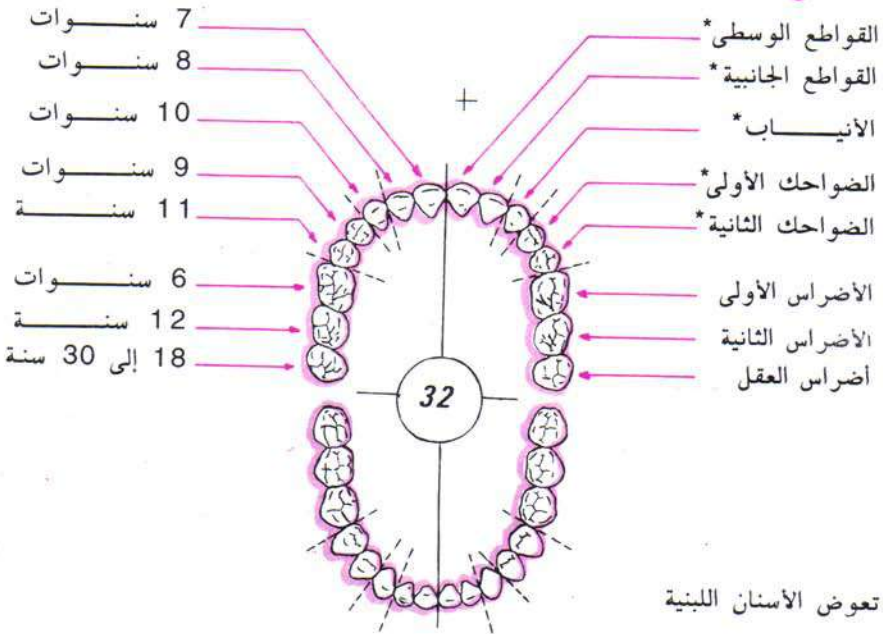
يظهر أول ضرس دائم منذ السنة السادسة من العمر ، عادة قبل بداية تعويض الأسنان الوقتية . وغالبا ما يُعتقد خطأً أنه وقتي .

ثم تعوّض الأسنان اللبنية العشرون بأسنان دائمة (تعوّض الأضراس الوقتية بالضواحك (prémolaires)) ، وبعد ذلك تظهر الأضراس الثانية في السنة الثانية عشرة .

يبقى عدد الأسنان الدائمة 28 حتى بروز الأضراس الثالثة (أو أضراس العقل) ، التي يتأخر ظهورها إلى ما بعد السنة الثامنة عشرة . وعندها يكتمل عدد الأسنان فيبلغ 32 سنا مثبتة على الفكين العلوي والسفلي بشكل متناظر (4 X 8) .

العمر عند الظهور

الأسنان الدائمة



* تعويض الأسنان اللبنية

مكونات السن

1. أجزاء السن

- جزء ظاهر في الفم : التاج (la couronne)
جزء محمي في السنخ السنّي : الجذر (la racine)
ويربط بينهما العنق (le collet)

2 . أنسجة السن

الميناء (l'émail) : وهو الغلاف الخارجي للتاج وأشد المواد صلابة في جسم الإنسان . ويقتصر الميناء على التاج فقط ولا يوجد في الجذر، وينتهي إذن قرب اللثة عند العنق .

العاج (l'ivoire) : يشكّل الجزء الأكبر من السن ، وصلابته تفوق صلابة العظم لكنها أقل من الميناء . وللعاج أعصاب رقيقة تفسّر وجود الآلام عند إصابته . وهو يحيط باللب .

اللبّ (la pulpe) : نسيج رخو يكسب السن حياته وإحساسه إذ يحتوي على الشرايين الدموية (المغذية للسن) وعلى الأعصاب . إذن ف :

السن عضو حي،

3 . مكونات ما حول السن

الملاط (le cément) : هو للجذر كالميناء بالنسبة للتاج : يغلفه ويحميه .
الرباط (le ligament alvéolodentaire) : ألياف لحميّة تربط السن بالعظم السنخي كما تقوم بثبيت اللثة بالجذر .

العظم السنخي (l'os alvéolaire) : تنغرس فيه السن ، ويرتبط تكوينه وبقاؤه كلياً بوجودها .

اللثة (la gencive) : النسيج المحيط بعنق السن ، يساعد على تثبيتها وعلى حماية الجذر .

وظيفة الأسنان

1 - الأكل والمضغ

تؤدي الأسنان دوراً هاماً عند تناول الأغذية وخاصة الصلبة منها ، ومهمتها أساسية في عملية المضغ ، أول مراحل الهضم . لذلك لا يمكن للرضيع تناول الأغذية الصلبة قبل بروز الأسنان ، فيعتمد غذاؤه على الأطعمة السائلة مثل الحليب . وكذلك الشأن بالنسبة للذين يفقدون أغلب أسنانهم .

- ووتكامل وظائف مختلف أنواع الأسنان أثناء الأكل :
- فالقواطع بحافتها العريضة والحادة تقطع الطعام .
- والأنياب برأسها الحاد تمزق الأغذية .
- والأضراس ذات التيجان العريضة والمسطحة تسحق الطعام وتطحنه .

2 - النطق

للقواطع دور هام في النطق ، ويؤدي سقوطها أو مرضها إلى اضطرابات كبيرة في النطق ، خصوصا إذا حدث ذلك قبل تعلّمه وإتقانه .

3 - الضحك والابتسام

للأسنان الأمامية ، وخاصة الأضراس الأمامية (المسماة بالضواحك) ، دور هام في الناحية الجمالية للوجه وخصوصا في رسم الابتسامة وعند الضحك :

السن زهرة في الفم،

ويبرز هذا الدور خاصة عند فقدان إحدى (أو بعض) الأسنان الأمامية أو إصابتها بمرض أو تشوّه أو خلل في اتجاهها .

أمراض الأسنان واللثة

1 - تسوس الأسنان

يتمثل في تخريب تدريجي لأنسجة السن الصلبة : الميناء ثم العاج ، ويؤدي عندما يمتد إلى اللب إلى مضاعفات عديدة وخطيرة .
وهو أكثر أمراض الأسنان انتشارا . وتعتبره منظمة الصحة العالمية ثالث آفة في العالم بعد أمراض القلب والشرابين وبعد السرطان .

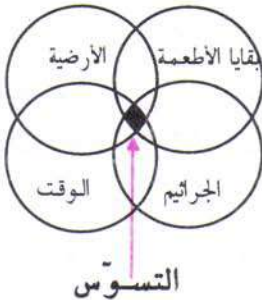
وفي تونس تشير آخر دراسة - قامت بها الجمعية التونسية للوقاية من أمراض أسنان الأطفال سنة 1988 - إلى أن 64% من الأطفال المتراوحة أعمارهم بين 6 و 12 سنة مصابون بالتسوس (69% بالوسط الحضري و 59% بالريف) .

- أسباب التسوس :

لأن يُعتبر تسوس الأسنان مرضا جرثوميا فإن حدوثه مرتبط بتوفر أربعة عوامل أساسية (رسم كايس Keyes المطور) :

• الأرضية الخاصة للسن :

يزداد احتمال تعرض الأسنان إلى النخر كلما كانت بعيدة إلى الوراء يصعب تنظيفها وذات حديدات تسهل تراكم بقايا الأطعمة .
كما تساعد النوعية السيئة لأنسجة السن ، والشقوق والرضوض السنّية واختلال الوضع السنّي (malposition) على الإصابة بالتسوس .



• الجراثيم :

تتكوّن على سطوح الأسنان وبينها طبقة لا تُرى بالعين المجردة تتألف من الجراثيم ومنتجاتها ومن بقايا الطعام ، وتسمّى : «اللويحة الجرثومية» (la plaque dentaire) ، وهي شديدة الالتصاق بالمينا واللثة وتحتها .

• بقايا الأطعمة :

تكاد لا تخلو وجبة من السكّريات ، وكلّ أكلة تخلّف بقايا في الفم . تتخمر السكريات المتبقية على سطوح الأسنان وبينها بفعل الجراثيم فتتحول الى أحماض .
يزيد تناول السكّريات (وخصوصا السريعة الامتصاص) بين الوجبات الغذائية في نسبة تكوّن الأحماض .
وتقوم هذه الأحماض بتخريب المينا وحلّ محتوياته المعدنية والعُضوية ، محدثة حفرة النخر .

• الوقت :

تكثر الأحماض مع طول مدة تواجد بقايا السكّريات مع الجراثيم في نفس الوقت .

• مراحل التسوس :

• تبدأ الإصابة سطحية يصعب ملاحظتها ، ولا تسبّب أيّ ألم ما لم تتجاوز المينا . وعندما يصل النخر الى العاج ترافقه آلام حينية عند تناول المشروبات أو المأكولات الباردة .

• غير أن امتداد الآلام رغم نهاية التعرض الى العامل المثير لها ، أو حدوثها في غياب تلك العوامل ، يشير الى بداية التهاب اللب . وتدلّ الآلام الحادة خاصة أثناء الليل على إصابة الأوعية والأعصاب .

• وفي مرحلة متقدمة ، يموت اللب فتصبح السن عديمة الإحساس ويغدو التسوس غير مؤلم ، لكن يتطور المرض في صمت .

ـ مضاعفات التسوّس ـ

- يعرّض امتداد التسوّس الى اللب للعديد من المضاعفات التي غالبا ما تحدث بعد موت السن (في مرحلة التطور الصامت للمرض) .
- تكون خُراج (abcès) موضعي حادّ مع انتفاخ الوجنة وارتفاع حرارة الجسم والإحساس بالألم شديد وحدوث الأرق .
 - الإصابة بتعفّفات حادة أخطرها التعفّن البكتيري الدموي (septicémie) وتعفّن صمّامات وأغشية القلب .
 - إصابة العديد من الأعضاء بأمراض مزمنة مثل الكلى والمفاصل والقلب والجهاز الهضمي .
 - اختلال أماكن واتجاهات وانتظام ظهور الأسنان الدائمة لدى الطفل، والإصابة بسوء الإطباق .
- وتؤدّي هذه المضاعفات إلى تكرّر الغيابات والانقطاعات عن الدراسة وبالتالي الى اضطراب المردود المدرسي .

2 ـ مرض التهاب اللثة وما حول السن

- يَنبُج كذلك عن «اللويحة الجرثومية» التي تتكون حذو اللثة ، إذ تتسرب الجراثيم داخل فجوة بين اللثة والسن ، وإلى اللثة التي تلتهب ثم تنكمش .
- وبعد ذلك يصيب المرض بقية أنسجة ما حول السن (العظم السنخي والرباط) فيدمرها رويدا رويدا مع تكون جيوب مليئة بالجراثيم والقّيح
- وتصبح أنسجة ما حول السن عاجزة عن مسك السن التي تصير غير ثابتة ثم تسقط في النهاية .
- ويعتبر مرض "التهاب اللثة وما حول السن" السبب الرئيسي لسقوط الأسنان بداية من الخامسة والثلاثين من العمر ، ولكن تطوره بطيء على مدى

عدة سنوات وبدايته مبكرة . وفي تونس ، حوالي نصف الأطفال مصابون بالتهابات اللثة .

ويبدأ المرض بالتهاب بسيط يتسبب في احمرار اللثة واحتقانها مع حدوث نزيف عند حك الأسنان بالفرشاة أو تناول الطعام وهي علامات تتطلب عيادة طبيب الأسنان للمعالجة ثم اتباع طرق الوقاية بالتنظيف الصحيح والمنتظم للأسنان .

ويشكّل حدوث النزيف العفوي (دون لمس اللثة) أو تكرّره علامة منذرة بتطوّر المرض .

ويساعد التراكم الكلسي (le tartre) على تطوّر المرض كما أنّ بعض الأمراض المزمنة كمرض السكرى وبعض أمراض تخثر الدم تجعل الطفل أكثر عرضة وبصفة مبكرة لمرض التهاب اللثة .

3 - سوء إطباق الأسنان (la malocclusion)

هو عدم التطابق بين الفك العلوي والفك السفلي وله انعكاسات سلبية على بعض وظائف الفم والأسنان كالأكل (وخاصة قطع الأطعمة) والنطق السليم ، وكذلك على الناحية الجمالية والنفسية للطفل .

- أسبابه :

يمكن أن يكون سوء الإطباق :

- وراثيا : عدم تناسب حجم الأسنان مع الفكين .
- منجراً عن بعض العادات السيئة عند الطفل ، كامتصاص الأصابع أو اللسان أو القلم ...
- ناجماً عن فقدان المبكر للأسنان إثر التسوّس .

الوقاية

1 . تغذية صحية متنوعة

للتغذية الصحية والمتوازنة عند المرأة الحامل دور هام في تكوين الأسنان عند الجنين . وتتواصل أهمية التغذية عند الرضيع والطفل .
لذا يجب الحرص على تعويد الطفل على :

أ . تنوع الغذاء وتوازنه :

حيث يتطلب نمو مختلف أعضاء الجسم غذاء متوازنا يشمل مختلف المجموعات الغذائية (النمو ، الطاقة ، الوقاية) ويستلزم نمو العضو السني بصفة خاصة توفر العناصر الغذائية التالية :

• **الأملاح المعدنية** وأساسا **الكالسيوم** و**الفسفور** (أهم مكونات المينا والعاج) ونجدهما بكمية هامة في الحليب ومشتقاته .

• **الفيتامينات** وأساسا :

- **الفيتامين «أ» و «د»** : ونجدهما خاصة بأصفر البيض والكبد والزبدة .

- **الفيتامين «ج» (C)** وتوفره الخضار النيئة (خس ، طماطم ...) والغلل

الطازجة (برتقال ، تفاح ...)

ب . تجنب الإفراط في تناول السكريات :

وتناولها فقط ضمن الوجبات الرئيسية أساسا في شكل سكريات بطيئة

الامتصاص (خبز ، كسكسي ، مقرونة ، بطاطا ، أرز ...) مع الاقتصار بالنسبة

للسكريات السريعة الامتصاص على الغلال الطازجة ، والابتعاد عن المشروبات

الغازية والمرطبات والحلويات الأخرى ، إذ تُخلّ بالتوازن الغذائي وتسبب في

عدة أمراض كالسمنة .

أما تناول السكريات السريعة الامتصاص بين الوجبات وفي الليل فيُسهّل تخمّرها وتكوّن الحامض الذي تزداد نسبته مع تناول سكريات شديدة الالتصاق بالأسنان مثل المرطبات والحلوى "caramel" مما يستوجب تفاديها .

ج . أكل الأغذية الصلبة : (الخبز ، الخضر النيئة كالجزر والبسباس ، الغلال كالتفاح ، اللحم غير مفروم ...) منذ بداية ظهور الأسنان فهي تجعل اللثة والأسنان يعملان ويكتسبان قوة وصلابة .

د . الأكل ببطء والمضغ الجيد : ويساعد على هضم الطعام وبالتالي على امتصاص العناصر الغذائية .

هـ . تنظيم أوقات الأكل : واعتماد ثلاث وجبات رئيسية ولحّتين (من المستحسن أن تحتوي اللعجة على الحليب أو أحد مشتقاته : جبن ، ياغورت ، لبن رائب)

2 . تنظيف الأسنان بعد كل وجبة غذائية

- يهدف تنظيف الأسنان الى إزالة ما علق بها من بقايا الطعام والى منع تكون اللويحة الجرثومية أو إزالتها .

- تساعد المضضة الجيدة للفم بعد كل وجبة غذائية على إزالة بقايا الأطعمة ولكن ذلك لا يكفي إذ ينبغي التنظيف **بالفرشاة (ومعجون الأسنان) مرتين في اليوم على الأقل :**

• **بعد فطور الصباح** (نظرا لاحتواء فطور الصباح على أكثر سكريات من بقيّة الوجبات) .

• **قبل النوم** (نظرا للفترة الطويلة التي يستغرقها النوم والتي تساعد على تخمر بقايا الأطعمة) .

- يفضل أن تكون الفرشاة صغيرة الرأس .

- الفرشاة شخصيّة ولا يجوز استعمال فرشاة الغير تجنّباً لانتقال الجراثيم .
- تفقد الفرشاة جدواها بعد فترة ولذلك يجب تغييرها دورياً (بين ثلاثة وستة أشهر) .

- تُنظّف الفرشاة جيّداً بعد كل استعمال ، وتُحفظ من الأوساخ والحشرات ، كما لا توضع في الماء حتى لا تتكاثر بها الجراثيم .

طريقة التنظيف :

يُحبّذ ، كلما أمكن ذلك ، تنظيف الأسنان أمام المرآة ليتشبّت الطفل من صحة حركاته .

- يُنظّف كل فك على حدة : تنظّف أسنان الفك العلوي تدريجياً دون نسيان بعض الأسنان أو الأوجه . ثم تعاد العملية بالنسبة للفك السفلي .

- تنظّف كل حواف اللثة . والوجهان الداخلي والخارجي لكل الأسنان إضافة إلى السطوح الطاحنة (أو الراحية) للأضراس .

- توضع الفرشاة بزاوية 45 درجة على حواف اللثة عند التقائها بالأسنان.

- يكون التنظيف من اللثة إلى الأسنان (من الأحمر إلى الأبيض) :

من الأعلى إلى الأسفل بالنسبة للفك العلوي ، ومن الأسفل إلى الأعلى بالنسبة للفك السفلي .

- تستعمل الفرشاة في وضع عمودي عند تنظيف القواطع والأنياب (خاصة الوجه الداخلي) .

- بالنسبة للسطوح الطاحنة للأضراس يكون التنظيف أفقياً من الأمام إلى الخلف أو باعتماد حركة دائرية .

ويستغرق التنظيف الجيّد ثلاث دقائق على الأقل .

3 . اجتناب العادات السيئة

- عدم استعمال الأسنان كأداة لتكسير المواد الصلبة (لوز ...) ، فتح القوارير ، قطع الخيطان والأسلاك .
- عدم قضم الأظافر والأقلام أو مص الأصابع .
- اجتناب تناول أطعمة ساخنة وباردة تباعا .
- الامتناع عن التدخين .

4 . زيارة طبيب الأسنان

يستحسن زيارة طبيب الأسنان مرة كل سنة لمعاينة حالة الفم والأسنان والتشخيص المبكر للتسوّس وبقية أمراض الفم .

وفي حالة المرض يجب التعجيل بالعلاج والحرص على إتمامه .

وتقوم الفرق الصحية المدرسية بمختلف المؤسسات التربوية بتقصّي إصابات وأمراض الفم والأسنان ضمن الفحص الطبي الدوري . ويتمتع الموجهون للعلاج لدى طبيب الأسنان بالمجانة المطلقة في وحدات طب الأسنان التابعة لهياكل الصحة العمومية .

الغاية

تبرز أهمية الوقاية ونجاحاتها جلياً من خلال التعرف على مسببات وعوامل الإصابة بأمراض الفم والأسنان .

والوقاية ، إضافة الى كلفتها المتواضعة ، سهولة التطبيق شرط :

- الاقتناع بضرورتها .

- التدريب العملي الصحيح على ممارستها .

- وخاصة مواصلتها بانتظام لتصبح من العادات اليومية .

وتسهّل توعية الطفل في سن مبكرة تحقيق مردود جيد في هذا المجال .
لذلك استهدف الأسبوع المغربي الأول للصحة المدرسية تلاميذ السنة الأولى والثانية في المقام الأول بتخصيص احدى حصص الايقاظ وإعداد الدعائم التثقيفية ووسائل التدريب العملي لهم . وتهدف مسابقة الرسم الموجهة لتلاميذ السنة الأولى الى شد اهتمامهم للموضوع وترسيخ المفاهيم لديهم .

أما اختيار تلاميذ السنة الرابعة فإنه يهدف الى تحقيق التكامل مع البرامج الرسمية حيث تمثل الحصة المبرمجة خلال الأسبوع إثراء وترسيخا لما تلقوه في بداية السنة في الحصص العادية للايقاظ العلمي .

ويمثل الحفل المدرسي في شهر أفريل مناسبة لتحسيس كل تلاميذ المدارس الابتدائية وكذلك أوليائهم بأهمية الموضوع ضمانا لاستمرارية التوعية والتأطير في الوسط العائلي .

ونرجو أن تكون هذه الوثيقة مع المعلقين البيداغوجيتين أداة تساعد المربين على القيام بدورهم ليس خلال هذه التظاهرة فحسب بل كذلك طيلة السنوات القادمة من خلال ما يتاح من فرص التطرق للموضوع .

ونظرا لأهمية المعينات البيداغوجية في هذا العمل التحسيسي المتواصل عبر أجيال التلاميذ ، نعول على الجميع لحفظ الوثائق وكذلك وسائل الإيضاح التي تحرص إدارة الطب المدرسي والجامعي على إعدادها وتوفيرها بكل المدارس الابتدائية .

ساهم في إعداد هذا الكتيب

- إدارة الطب المدرسي والجامعي

- . الدكتورة علياء محجوب زروق : مديرة الطب المدرسي والجامعي
- . الدكتور عبد الكريم الزمزاري : كاهية مدير مكلف بالبرمجة
- . الدكتور بلقاسم ابراهيم : وحدة ما قبل الدراسة
- . الدكتور جوهر مزيد : وحدة التثقيف الصحي
- . الأنسة عايدة بن تخياط : وحدة التثقيف الصحي

- الجمعية التونسية للوقاية من أمراض أسنان الأطفال (S.T.P.P.)

وكلية طب الأسنان بالمنستير

- . الدكتور عبد اللطيف عبيد : أستاذ مبرز
- . الدكتور فتحي معنوق : أستاذ مبرز
- . الدكتورة بديعة جمور جمالي : أستاذة مبرزة
- . الدكتور كمال عرقوبي : طبيب أسنان مقيم

- المعهد القومي للتغذية والتقنية الغذائية

- . السيدة جليلة خضراني

- إدارة الرعاية الصحية الأساسية

- . الدكتورة منيرة قربوج : رئيسة قسم

- وزارة التربية والعلوم

- . السيد محمد الحبيب عون : كاهية مدير بإدارة التعليم الابتدائي
- . السيد عادل الحاج سالم : إدارة الأنشطة الثقافية والاجتماعية والرياضية

