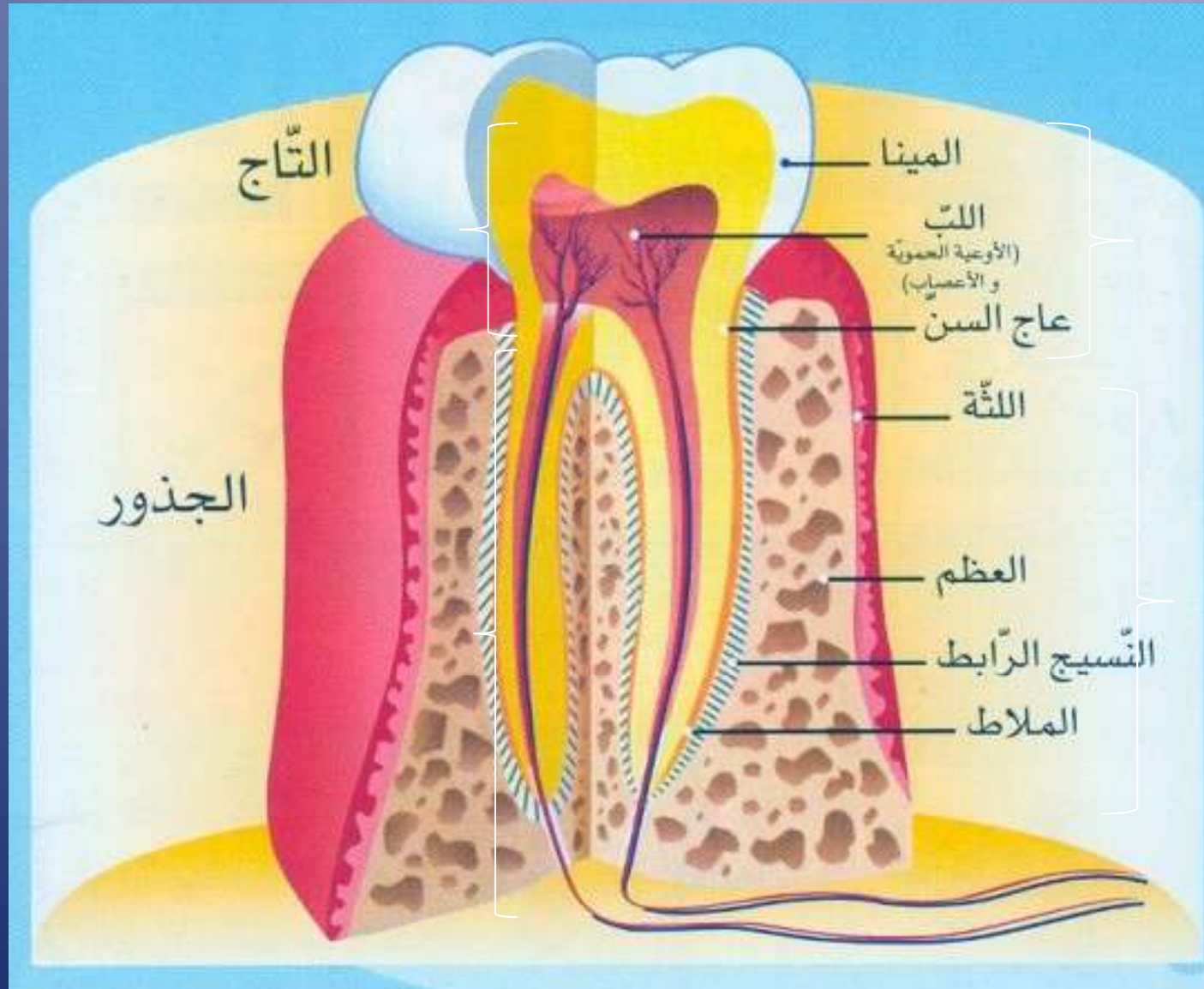


# بغذائي السليم وفرشاتي أحمي أسناني



# أجزاء السن



أنسجة السن

الأنسجة  
المحيطة بالسن

# أنواع الأسنان :

## 1 - الأسنان اللبنية أو الوقتية

العمر عند التعويض  
بالسن الدائم

6 - 7 سنوات

7 - 8 سنوات

10 - 12 سنة

9 - 11 سنة

10 - 12 سنة

العمر عند الظهور

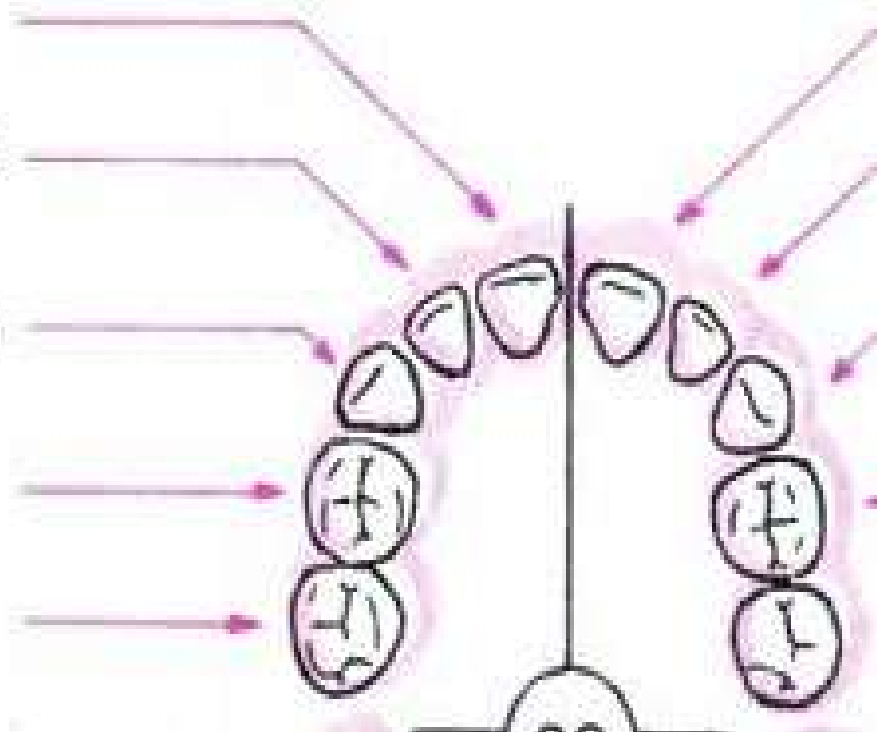
من 6 إلى 8 أشهر

عام

عامان

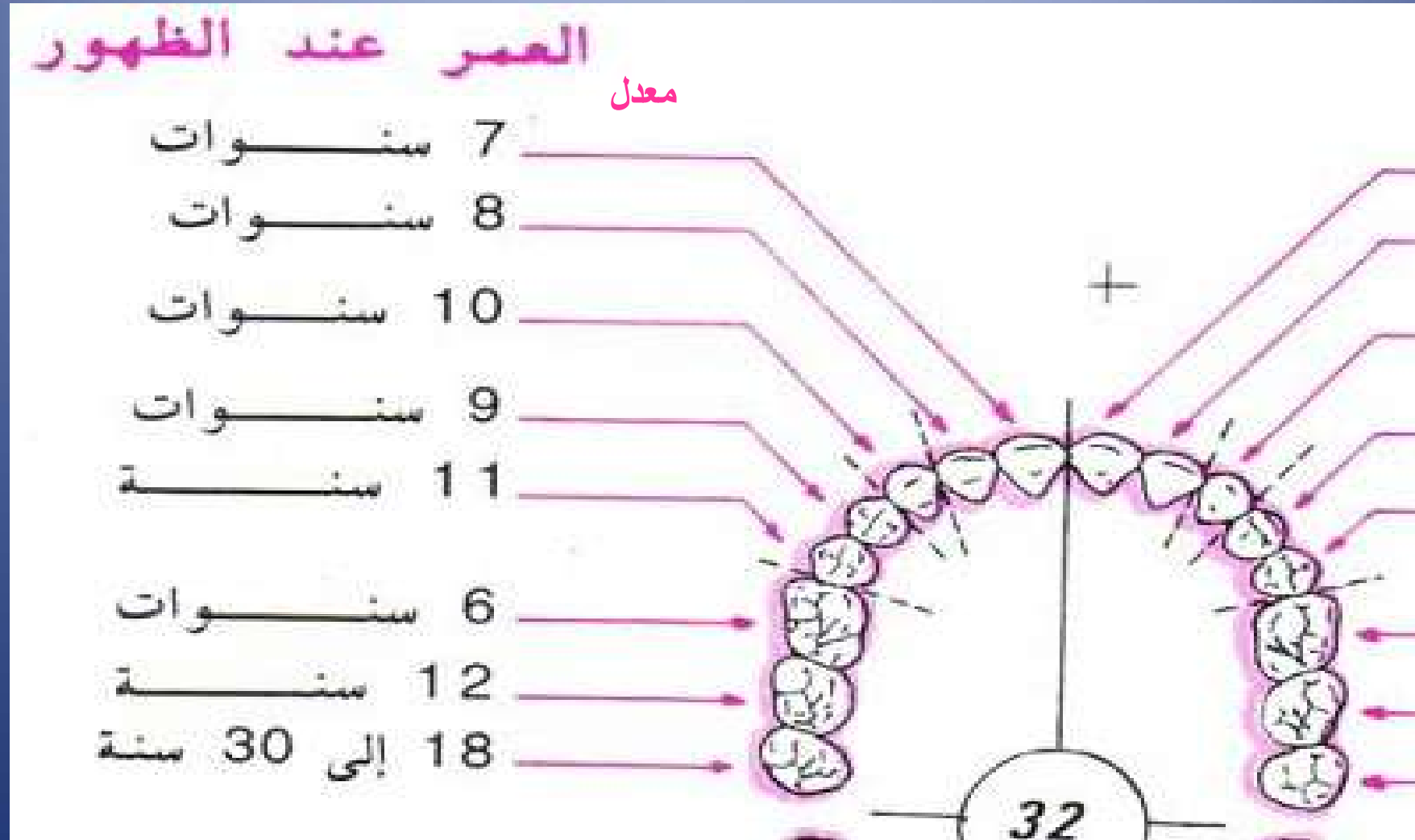
عام ونصف

عامان ونصف



يجب الاهتمام بنظافة الأسنان اللبنية والحرص على علاجها لأن إصابتها تؤثر على سلامة الأسنان الدائمة.

# أنواع الأسنان : 2 - الأسنان الدائمة



يبدأ ظهور أول سن دائمة منذ عمر 6 سنوات وإلى حوالي 12 سنة تتواجد بعض الأسنان اللبنية (التي لم تعوض بعد) مع الأسنان الدائمة التي بزغت.



**تعريف تسوس الأسنان:** التسوس هو مرض يصيب الأنسجة الصلبة للسن ، يؤدي إلى تآكلها تدريجيا .  
و يبدأ التسوس سطحيا ثم يحدث ثقب و فجوات في السن .

## تسوّس الأسنان



# عوامل التسوّس

الجراثيم

السن



تسوّس



الزمن  
وغياب التنظيف



السكريات  
وبقايا الطعام

# كيف يحدث التسوّس



جراثيم  
+ غياب التنظيف

+



+



سن سليمة

=



سن مريضة

تسوّس

# مراحل تسوّس الأسنان

1 بداية  
التسوّس



2 تسوّس  
في المينا



3 تسوّس  
في العاج



4 وصول  
التسوّس  
إلى اللب





# تأثيرات التسوّس



للتسوس الأسنان مضاعفات  
على عديد من أعضاء الجسم

- غياب الابتسامة الجميلة
- الرائحة الكريهة
- الأوجاع
- القلق عند الأكل
- القلق عند الهضم
- الحرمان من النوم الهادئ
- الغياب عن الدرس
- صعوبة التعامل مع الآخرين والانكماش على الذات.

و دون علاج يؤثر تسوس الأسنان على  
العديد من أعضاء الجسم مثل القلب والكلية  
والمفاصل ويسبب أمراضا خطيرة

# أهمية المحافظة على الأسنان

- ◇ تمكن الطفل من قطع ومضغ الطعام جيدا، وبالتالي تسهل عملية الهضم
- ◇ تساعد الطفل على النطق السليم.
- ◇ تجنب الطفل من الآم الأسنان والتغيب المستمر عن الدراسة
- ◇ تعطي الطفل شعورا بالاستقرار النفسي
- ◇ تعطي وجه الطفل الشكل المناسب وابتسامة مشرقة
- ◇ تجنب الطفل الخلع المبكر مما يساهم في ظهور الأسنان الدائمة في مواقعها الصحيحة، مما يجنب سوء الإطباق ويقلل حاجته إلى تقويم الأسنان في المستقبل.

# 1- سلوك غذائي سليم

أهم قواعد السلوك الغذائي السليم:

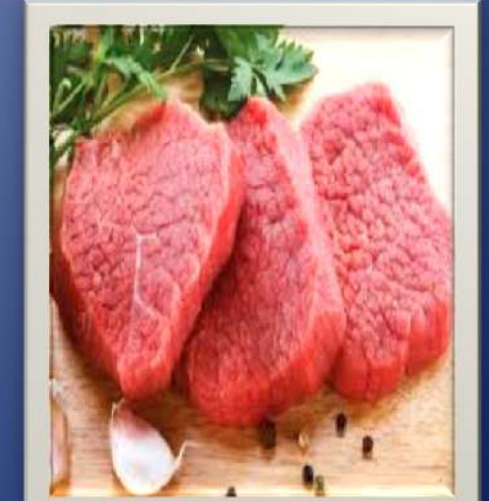
## 1- حسن اختيار الأطعمة

\* غذاء متنوع ومتوازن.

\* استهلاك:

- الحليب ومشتقاته: الجبن، الياغرت

- اللحوم والأسماك والبيض.





- الحبوب الكاملة ومشتقاتها : الكسكسي، العجين، الخبز
- الأغذية غير اللينة مثل البقول والفواكه الجافة كالحمص واللوب والوز والكاكوية.





## - الخضر والغلال الطازجة



## 2- الحد من استهلاك الأغذية المضرة بالأسنان

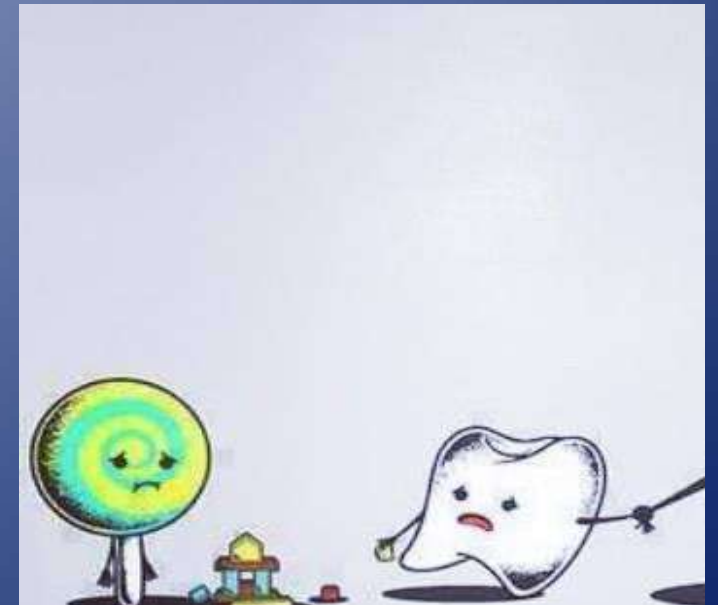
وتكون لها عادة الخصائص التالية :

**المذاق الحلو** (غنية بالسكر)

**الطراوة** (لا تتطلب جهدا للمضغ)

**الالتصاق** (بسطح الأسنان)

مثل : الحلوى بأنواعها، المرطبات المثلجات، الحلوى الشامية، أصابع بالشكلاطة والنوقة، كريمة تحلية، المشروبات الغازية و الشبسي...





### 3- تنظيم أوقات الأكل

- **فطور الصباح** : أساسي وضروري، غني ومتوازن، كاف حتى يبتعد الطفل عن اللمجة الصباحية التي قد تؤثر على الرغبة في تناول الغداء.

- **الغداء**

- **لمجة مسائية**

- **العشاء**

واجتناب الأكل العشوائي بين الوجبات وتنظيف الأسنان بعد كل وجبة

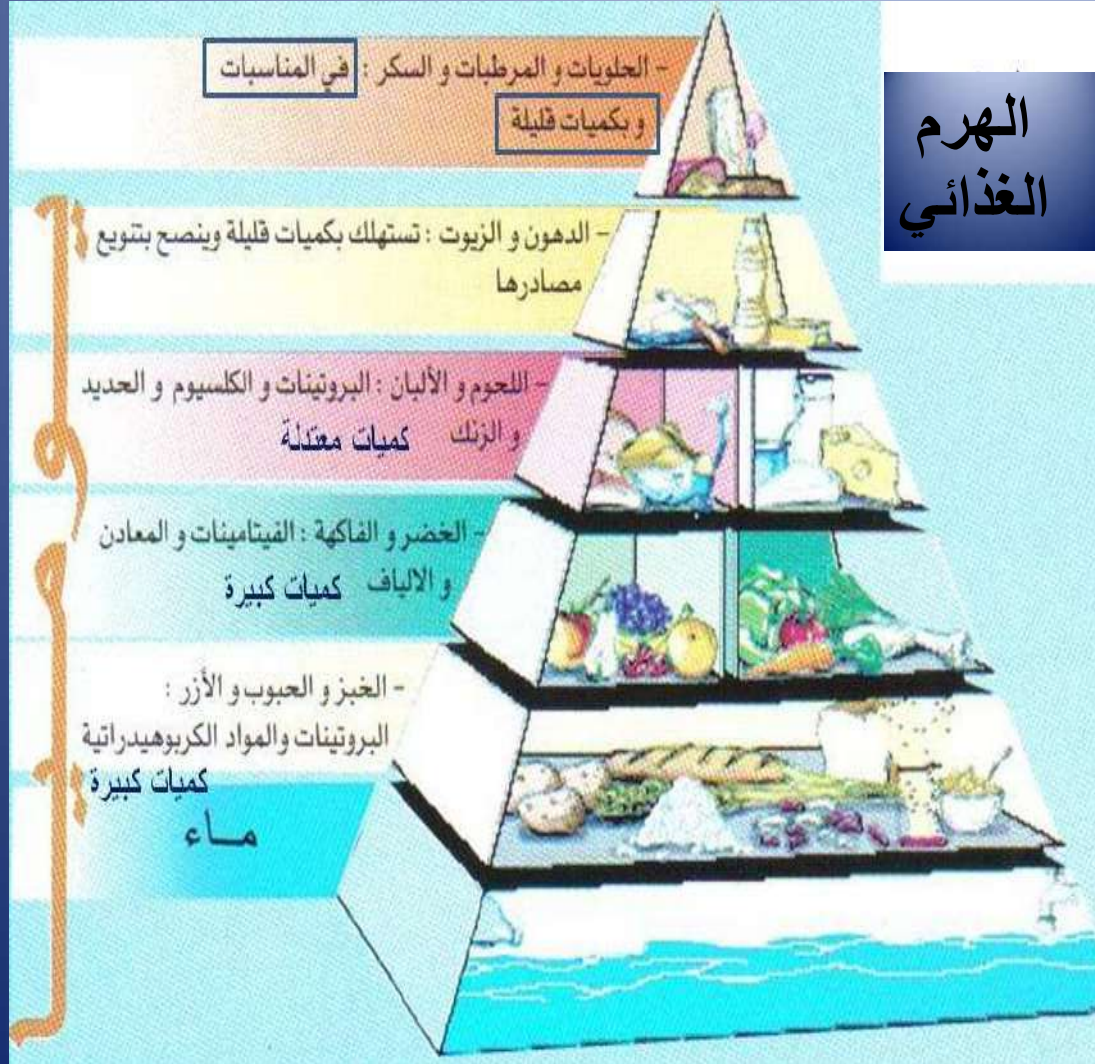


### 4- عدم الانقياد للإشهار



للمحافظة على أسنان سليمة و قوية وابتسامة جميلة :  
سلوك غذائي سليم + تنظيف منتظم للأسنان بطريقة صحيحة

# التغذية والوقاية من تسوس الأسنان



تؤمن التغذية السليمة المتوازنة تكوين الأسنان ونموها وسلامتها.

يؤثر النقص في الحاجيات الغذائية سلبا على نمو وتكوين أنسجة الفم والأسنان عند الجنين مما يحدث تشوُّها في ميناء الأسنان يجعلها أكثر عرضة للتسوّس.

يقدم الهرم الغذائي أسس التغذية المتوازنة ويبين نوعية الأغذية الضرورية والكمية المنصوح بتناولها .



## السلوك الغذائي السليم المنصوح به للوقاية من التسوس

### عند المرأة الحامل :

- 🌀 تناول أطعمة متوازنة توفر حاجيات الجسم وتؤمن تكوين أسنان الجنين : الحليب ومشتقاته والجبن، الغلال الطازجة (برتقال، تفاح،...)، الخضار الطازجة (جزر، طماطم، سبباس،...)
- 🌀 عدم الإكثار من تناول الحلويات والمشروبات الغنية بالسكريات وخاصة بين الوجبات.

### عند الرضيع :

- 🌀 تشجيع الأم على اعتماد الرضاعة الطبيعية فهي توفر المناعة لدى الرضيع وتضمن النمو السليم للفكين والأسنان.
- 🌀 عدم تعويد الرضيع على الطعم الحلو (le goût sucré) : عدم إضافة السكر في الأطعمة والسوائل المقدمة للرضيع أو غمس "المصاصة" في السكر أو العسل...
- 🌀 عدم ترك الرضاعة (biberon) أثناء النوم في فم الطفل لاجتناب حدوث التسوس

# السلوك الغذائي السليم المنصوح به للوقاية من التسوس

## عند الطفل :

يتأثر السلوك الغذائي للطفل بالسلوك الغذائي للأولياء وخاصة الأم من حيث اختيار الأطعمة وتنظيم الوجبات ، لذا يجب تشجيع وتعويد الطفل على :

⊗ تنظيم أوقات الأكل : اعتماد 3 وجبات : فطور الصباح، غداء وعشاء مع لمجة مسائية

⊗ التشجيع على تناول فطور الصباح المتوازن بالمنزل

⊗ استهلاك الخضر والغلل الطازجة والحبوب الكاملة وتناول الأغذية غير اللينة

⊗ عدم تناول أطعمة ساخنة وباردة تباعا لاجتناب حدوث شروخ في الأسنان و حدوث التسوس داخلها.

# أنواع الأغذية وتأثيراتها على الأسنان

## تأثير بعض العناصر الغذائية :

- ⊗ **الدهنيات :** ومصدرها الزيوت النباتية والحيوانية كالزيت والزبدة والشحوم : ليس لها تأثيرا سلبيا على الأسنان
- ⊗ **البروتينات أو الزلاليات :** أهم مصادرها اللحوم، البيض، الحليب ومشتقاته، البقول الجافة : تحمي من التسوس.
- ⊗ **السكريات :** الإكثار من تناولها يسبب التسوس.
- ⊗ **الفليور :** من الأملاح المعدنية وأهم مصادره الماء والخضر يساهم في الحماية من التسوس.

## أمثلة لأغذية لا تسبب التسوس ويستحسن استهلاكها :

الجبن، الحليب ومشتقاته، البيض، اللحوم، الأسماك، الخضر، الغلال، الفواكه والبقول الجافة كاللوز والحمص وبعض أنواع اللب (القرعيات)

## أمثلة لأغذية تضر بالأسنان وتسبب التسوس :

- ⊗ **الحلويات بأنواعها، المثلجات ، "أصابع" بالشكلاطة والنوفا ، شرائح البطاطا المقلية « chips »**
- ⊗ **العصائر المحلاة و المشروبات الغازية بما فيها التي بدون سكر « light »**
- ⊗ **مشروبات الطاقة « boissons énergisantes »**



ملاحظة حول التدخين : تعرض الطفل المتواصل للتدخين  
السلبي يرفع من خطر الإصابة بتسوّس الأسنان



## 2 - تَظْطِيف الأَسْنان

الوسيلة :

- فرشة أسنان شخصية  
- معجون أسنان (كمية قليلة)

- تغيير الفرشة كل 3 أشهر  
أو عند التواء شعيرات الفرشة

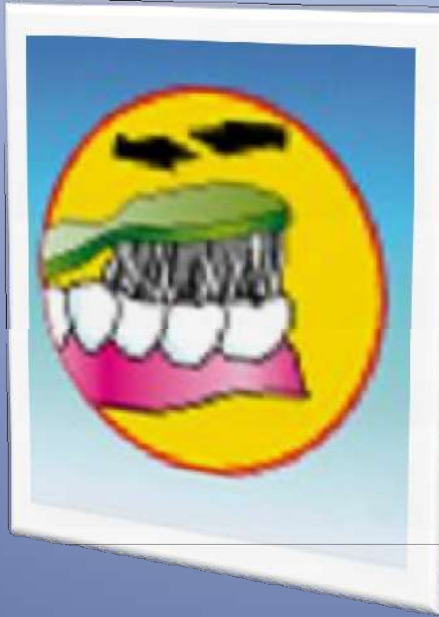


فرشة أسنان تتناسب مع العمر



## طريقة التنظيف :

- أمام المرآة
- من الأحمر إلى الأبيض
- من حافة اللثة الى السن



## قاعدة تنظيف الأسنان:

## متى أنظف أسناني:

**3 x 3 x 3**

- 3 مرات في اليوم : بعد فطور الصباح

بعد الغداء

وقبل النوم

- لمدة 3 دقائق كل مرة

- تغيير فرشاة الأسنان كل 3 أشهر





# 3 – زيارة طبيب الأسنان

الزيارة المبكرة لطبيب الأسنان تمكنه من ملاحظة مشاكل الأسنان قبل تفاقمها، وتقديم النصح والإرشادات التي من شأنها وقاية الطفل من الألم ومشاكل الأسنان.

صحيح أن الأسنان المؤقتة لن تعيش سوى سنوات قليلة، لكن اكتساب الطفل عادات نظافة الفم والأسنان وتوحيه سلوك غذائي سليم ستستمر معه العمر كله وتمكنه من وقاية الأسنان الدائمة.





افضل وسيلة للحفاظ على سلامة الأسنان  
تكون بزيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم (على الأقل مرتين في السنة ) لفحص  
وتنظيف الأسنان والحصول على طرق الوقاية والعلاج من قبل أطباء متخصصين





طبيب الأسنان صديقي