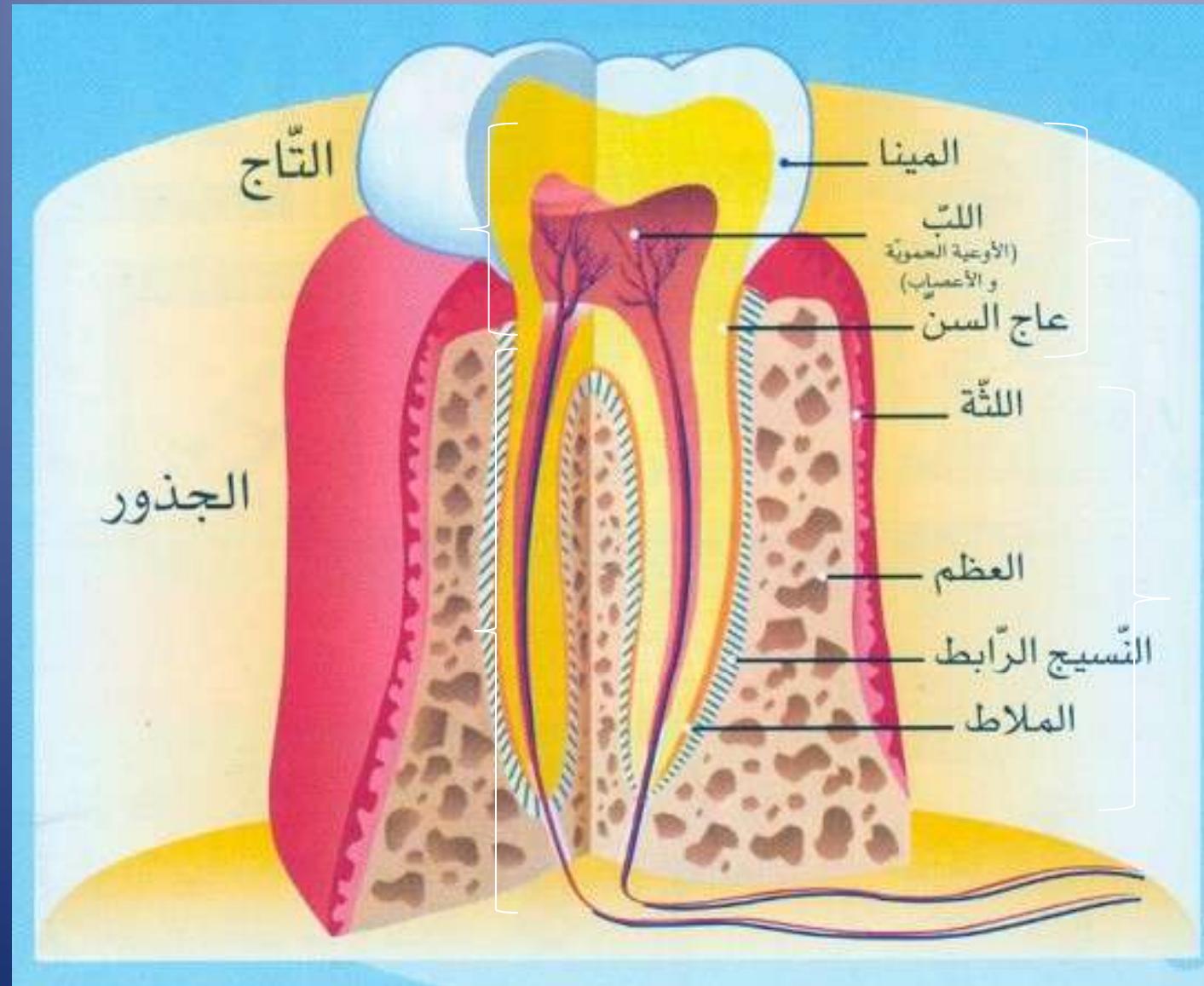




# بُغَذَائِيُّ الْسَّلِيمُ وَفَرْشَاتِيُّ أَحْمَىُ أَسْنَانِيُّ



# أجزاء السن



أنسجة السن  
الأنسجة  
المحيطة بالسن

# أنواع الأسنان :

العمر عند التعويض  
بالسن الدائم

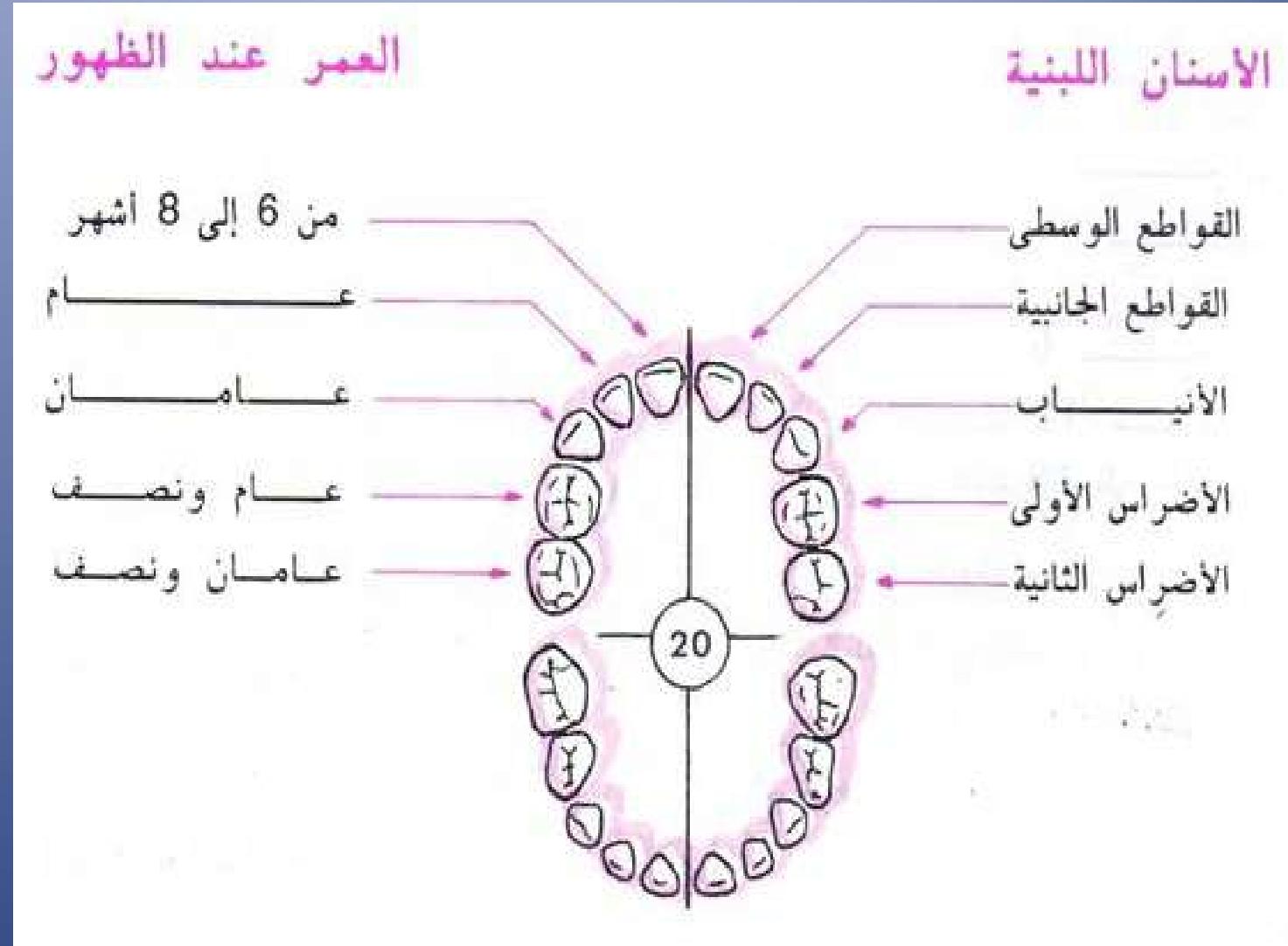
6 - 7 سنوات

7 - 8 سنوات

12 - 10 سنة

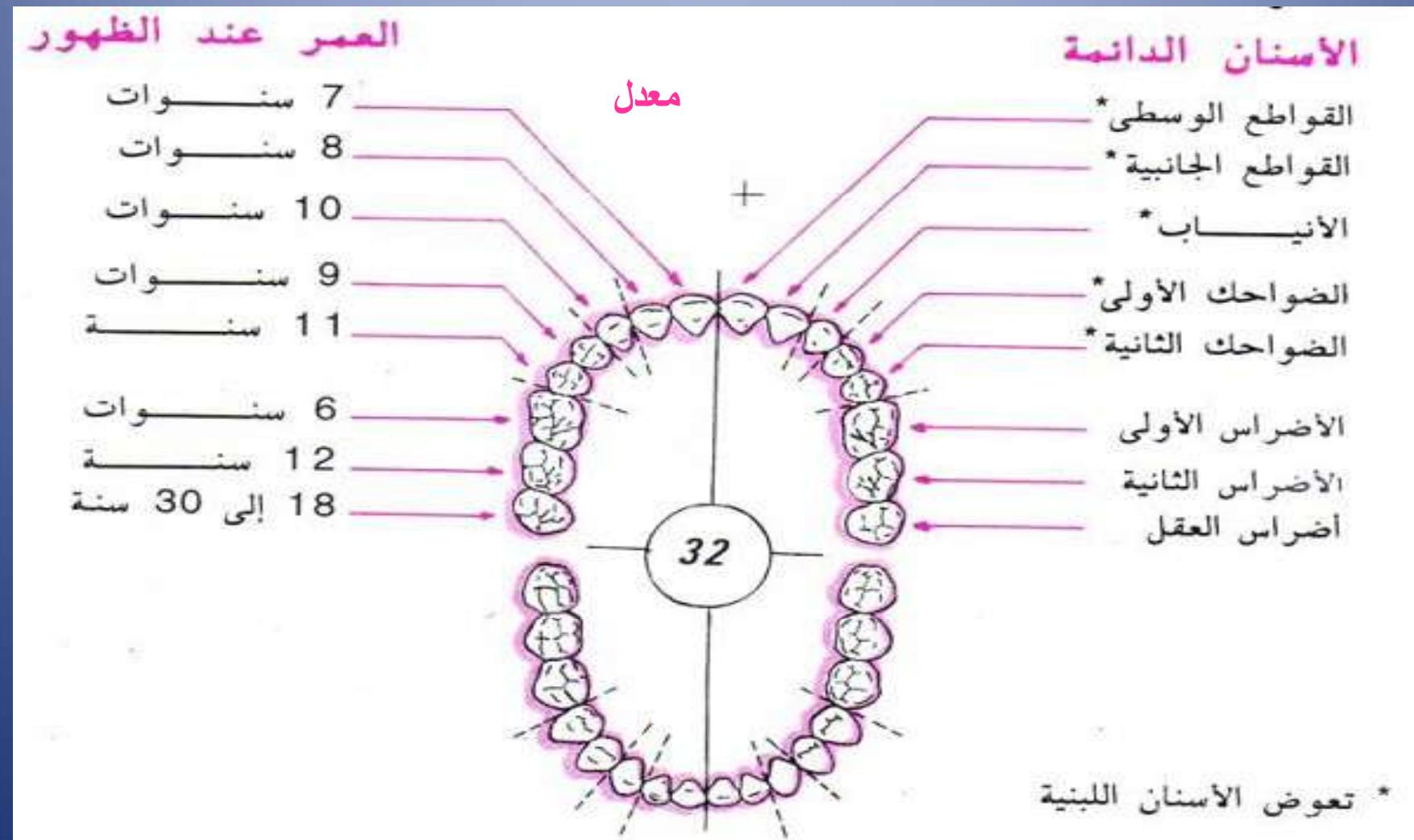
11 - 9 سنة

12 - 10 سنة



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

# أنواع الأسنان : 2 - الأسنان الدائمة



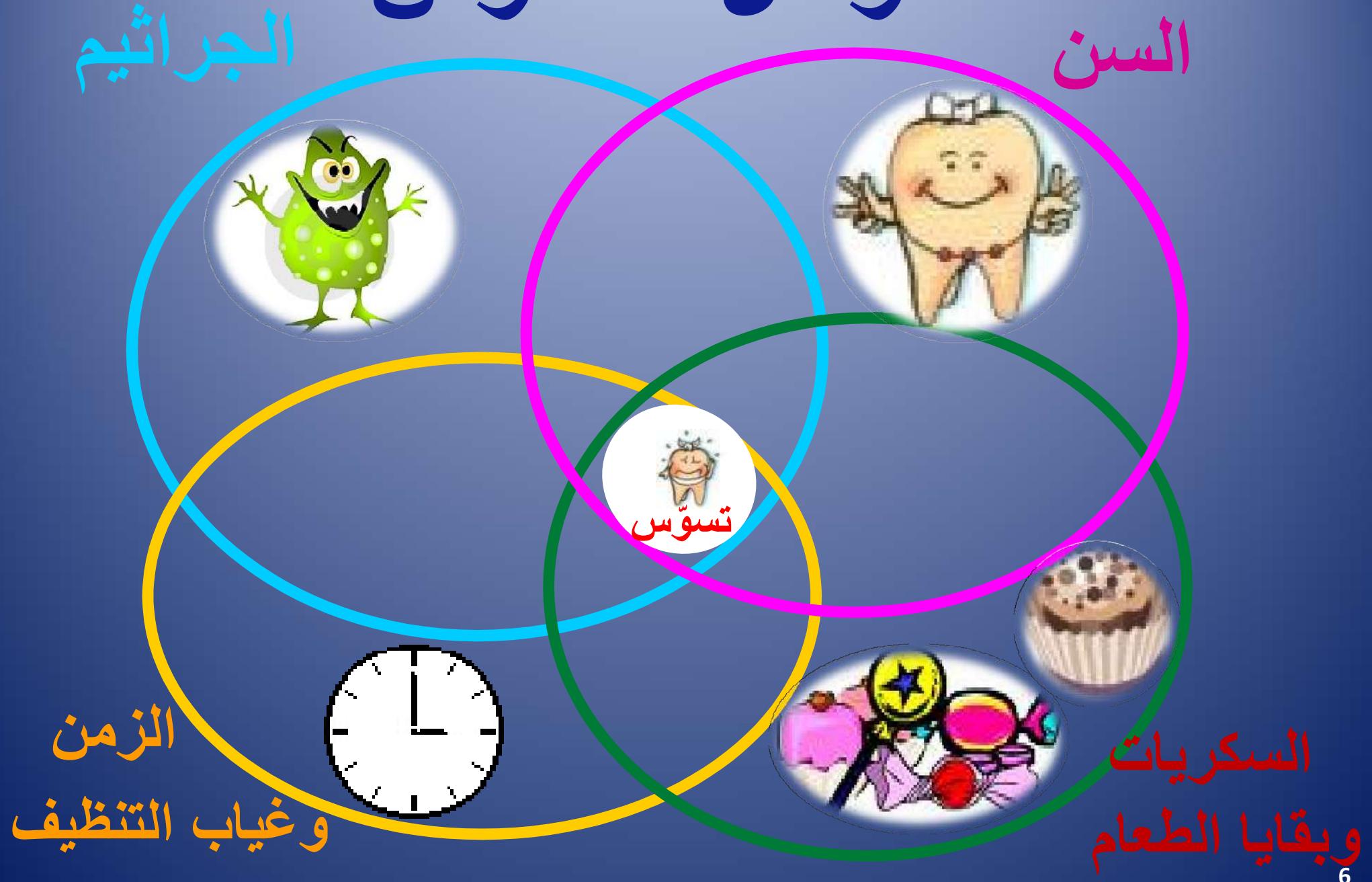
يبدأ ظهور أول سن دائمة منذ عمر 6 سنوات وإلى حوالي 12 سنة تتوارد بعض الأسنان اللبنية (التي لم تعوض بعد) مع الأسنان الدائمة التي بزغت.

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

## تسوس الأسنان



# عوامل التسوس



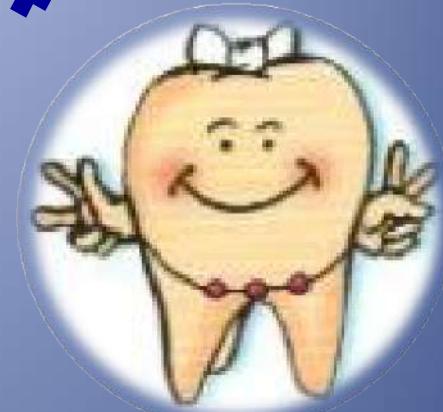
# كيف يحدث التسوس



+



+



سن سليمة

جراثيم  
+ غياب التنظيف

سكريات و بقايا الطعام



تسوس

سن مريضة

# مراحل تسوس الأسنان



2 تسوس  
في المينا



1 بداية  
التسوس

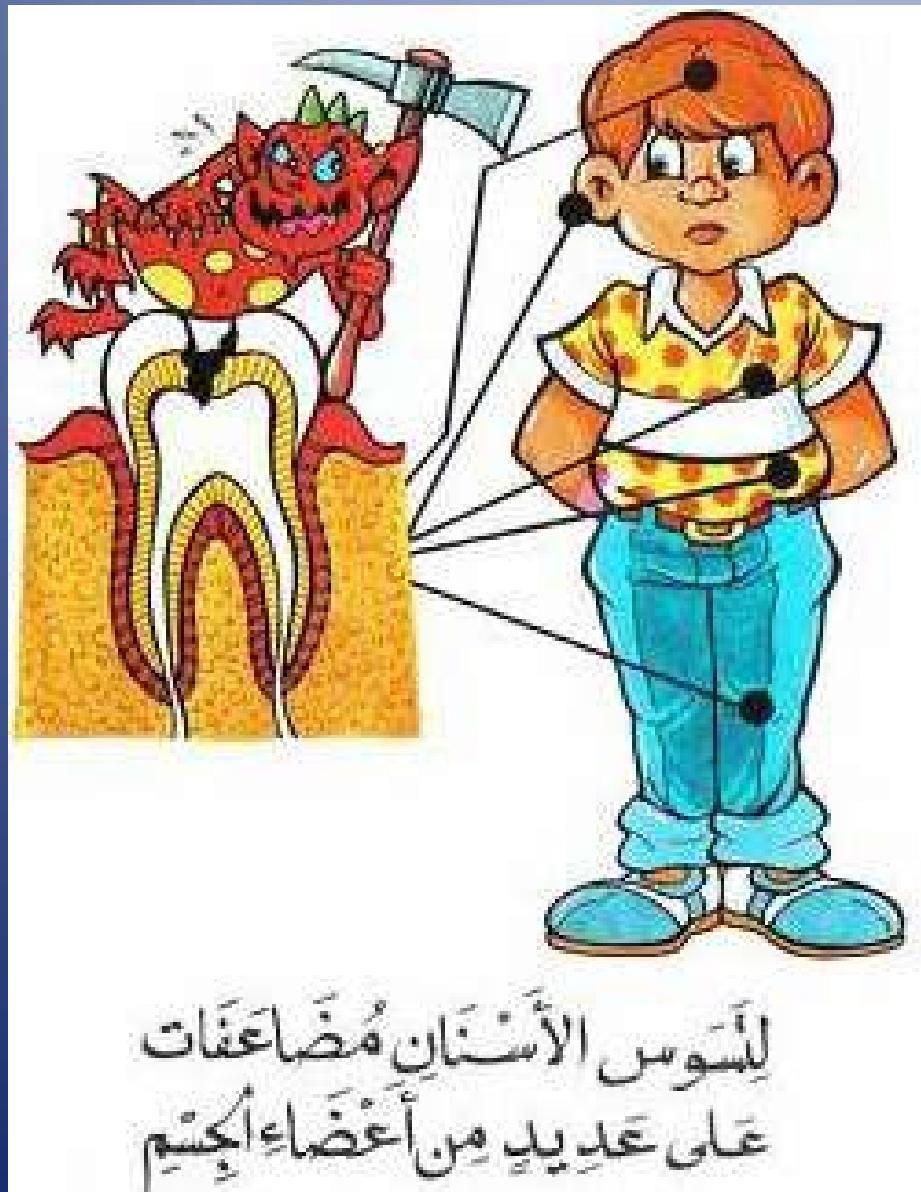


4 وصول  
التسوس  
إلى اللب



3 تسوس  
في العاج

# تأثيرات التسوس



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

و دون علاج يؤثر تسوس الأسنان على العديد من أعضاء الجسم مثل القلب والكلى 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.

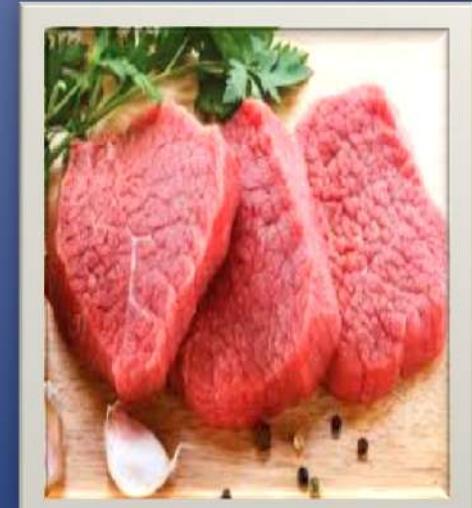
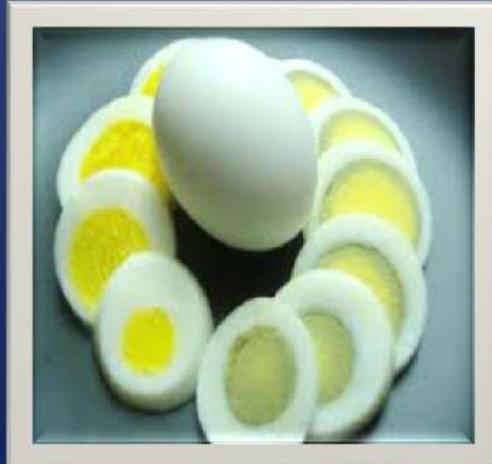
# 1- سلوك غذائي سليم

أهم قواعد السلوك الغذائي السليم :



## 1- حسن اختيار الأطعمة

- \* غذاء متنوع ومتوازن.
- \* استهلاك :
- الحليب ومشتقاته : الجبن، الياغرت
- اللحوم والأسماك والبيض.



- الحبوب الكاملة ومشتقاتها : الكسكس، العجین، الخبز
- الأغذية غير اللينة مثل البقول والفوواكه الجافة كالحمص والفول واللوز والكافور.



## - الخضر والغلال الطازجة -



## 2- الحد من استهلاك الأغذية المضرة بالأسنان

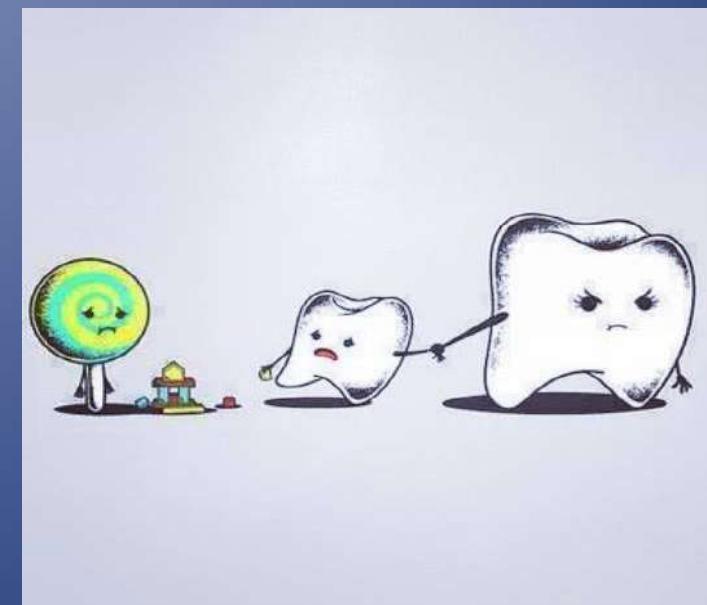
وتكون لها عادة الخصائص التالية :

**المذاق الحلو** (غنية بالسكر)

**الطراوة** (لا تتطلب جهداً للمضغ)

**الالتصاق** (سطح الأسنان)

مثل : الحلوى بأنواعها، المرطبات المتلجلات، 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 الموجة 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



للحافظة 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 تشوّها في ميناء الأسنان يجعلها أكثر عرضة للتسوس.

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

# السلوك الغذائي السليم المنشوح به للوقاية من التسوس



## عند المرأة الحامل :

- ➊ تناول أطعمة متوازنة توفر حاجيات الجسم وتومن تكوين أسنان الجنين : الحليب ومشتقاته والجبن، الغلال الطازجة (برتقال، تفاح،...)، الخضر الطازجة (جزر، طماطم، بسباس،...)
- ➋ عدم الإكثار من تناول الحلويات والمشروبات الغنية بالسكريات وخاصة بين الوجبات.



## عند الرضيع :

- ➊ تشجيع الأم على اعتماد الرضاعة الطبيعية فهي توفر المناعة لدى الرضيع وتضمن النمو السليم للفكين والأسنان.
- ➋ عدم تعوييد الرضيع على الطعم الحلو (le goût sucré) : عدم إضافة السكر في الأطعمة والسوائل المقدمة للرضيع أو غمس "المصاصة" في السكر أو العسل ...
- ➌ 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 :

- ④ تنظيم أوقات الأكل : اعتماد 3 وجبات : فطور الصباح، غداء وعشاء مع لمجة مسائية
- ④ التشجيع على تناول فطور الصباح المتوازن بالمنزل
- ④ استهلاك الخضر والغلال الطازجة والحبوب الكاملة وتناول الأغذية غير اللينة
- ④ عدم تناول أطعمة ساخنة وباردة تباعا لاجتناب حدوث شروخ في الأسنان و حدوث التسوس داخليها.

# أنواع الأغذية وتأثيراتها على الأسنان

## تأثير بعض العناصر الغذائية :

- ④ **الدهنيات** : ومصدرها الزيوت النباتية والحيوانية كالزيت والزبدة والشحوم : ليس لها تأثيرا سلبيا على الأسنان
- ④ **البروتينات أو الزلاليات** : أهم مصادرها اللحوم، البيض، الحليب ومشتقاته، البقول الجافة : تحمي من التسوس.
- ④ **السكريات** : الإكثار من تناولها يسبب التسوس.
- ④ **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 :

- ④ **الحلويات بأنواعها ، المثلجات ، "أصابع" بالشكلاطة والنوفقا ، شرائح البطاطا المقلية « chips** «
- ④ **العصائر المحلاة و المشروبات الغازية بما فيها التي بدون سكر « light** «
- ④ **مشروبات الطاقة « boissons énergisantes**



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

## 2 - تنظيف الأسنان

الوسيلة :

- فرشاة أسنان شخصية  
- معجون أسنان (كمية قليلة)

- تغيير الفرشاة كل 3 أشهر  
أو عند التواء شعيرات الفرشاة



فرشاة أسنان تتناسب مع العمر



## طريقة التنظيف :



- أمام المرأة
- من الأحمر إلى الأبيض
- من حافة اللثة إلى السن



## قاعدة تنظيف الأسنان:

متى أنظف أسناني :

**3 × 3 × 3**

- 3 مرات في اليوم : بعد فطور الصباح  
بعد الغداء  
و قبل النوم

- لمدة 3 دقائق كل مرة  
- تغيير فرشاة الأسنان كل 3 أشهر



### 3 - زيارة طبيب الأسنان

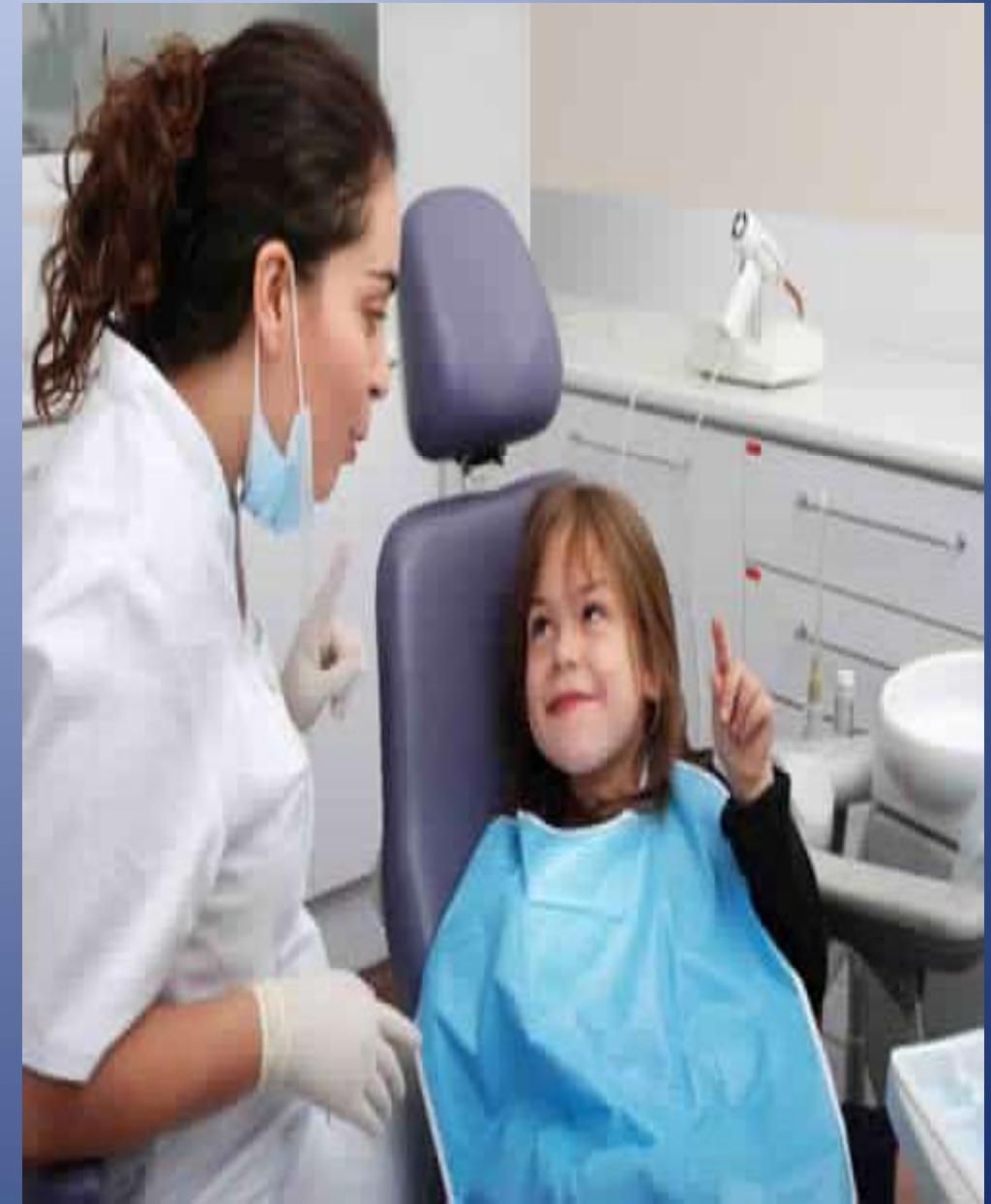
الزيارة المبكرة لطبيب الأسنان تمكّنه من ملاحظة مشاكل الأسنان قبل تفاقمها، وتقديم النصائح والإرشادات التي من شأنها وقاية الطفل من الألم ومشاكل الأسنان.

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



افضل وسيلة لحفظ 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



# نظافة الأسنان ... صحة وأهان



الإسم:  
اللقب:  
القسم:  
المدرسة:

## كراس الوقاية

ضع علامة(x) أمام كل وقت تنظف فيه أسنانك



جدول مراقبة تنظيف الأسنان

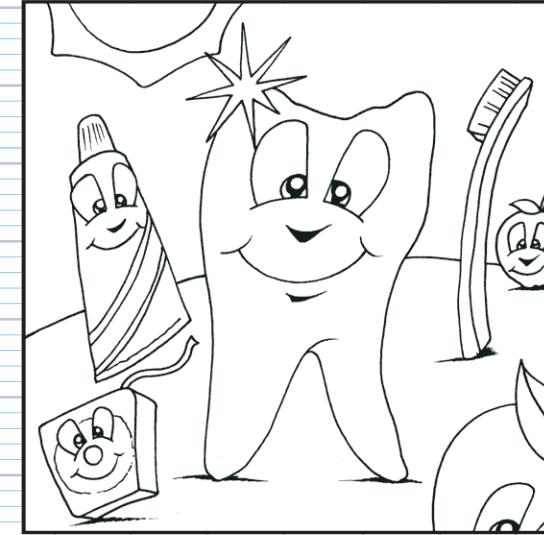
قبل النوم	بعد الغداء	بعد فطور الصباح	
			الاثنين
			الثلاثاء
			الاربعاء
			الخميس
			الجمعة
			السبت
			الأحد



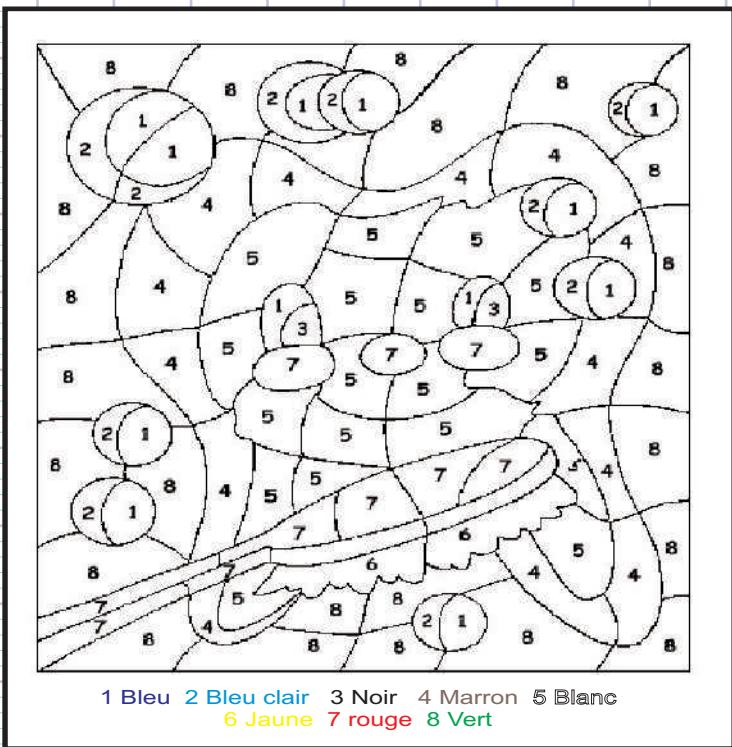
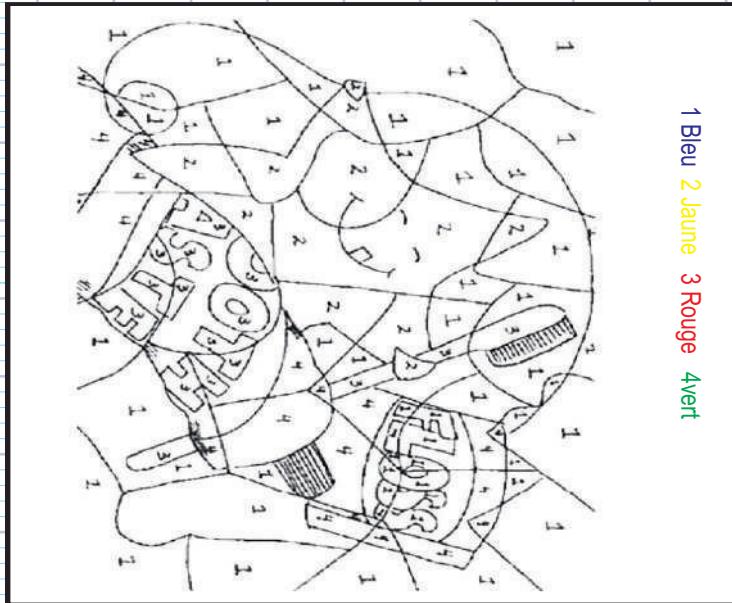
أكتب عدد الأسنان في المربع



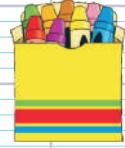
أتخيّل وألوان



# ألوان الأرقام بالألوان



# ألوان الدائرة



باللون الأخضر إذا كانت المعلومة صحيحة

باللون الأحمر إذا كانت المعلومة خاطئة



أتناول الحلويات بكثرة



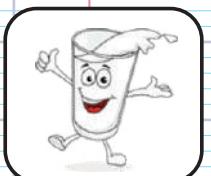
أنظف أسناني 3 مرات في اليوم



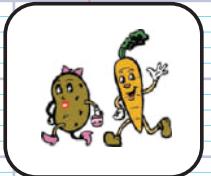
أستعمل أسناني في فتح القوارير  
وكسر الأشياء الصلبة



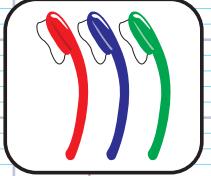
الحليب نافع للأسنان



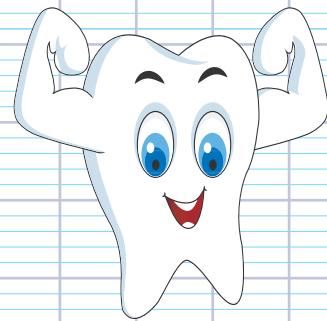
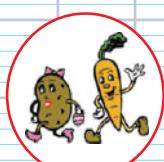
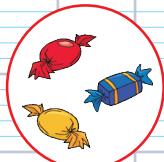
الخضروات تحمي من تسوس الأسنان



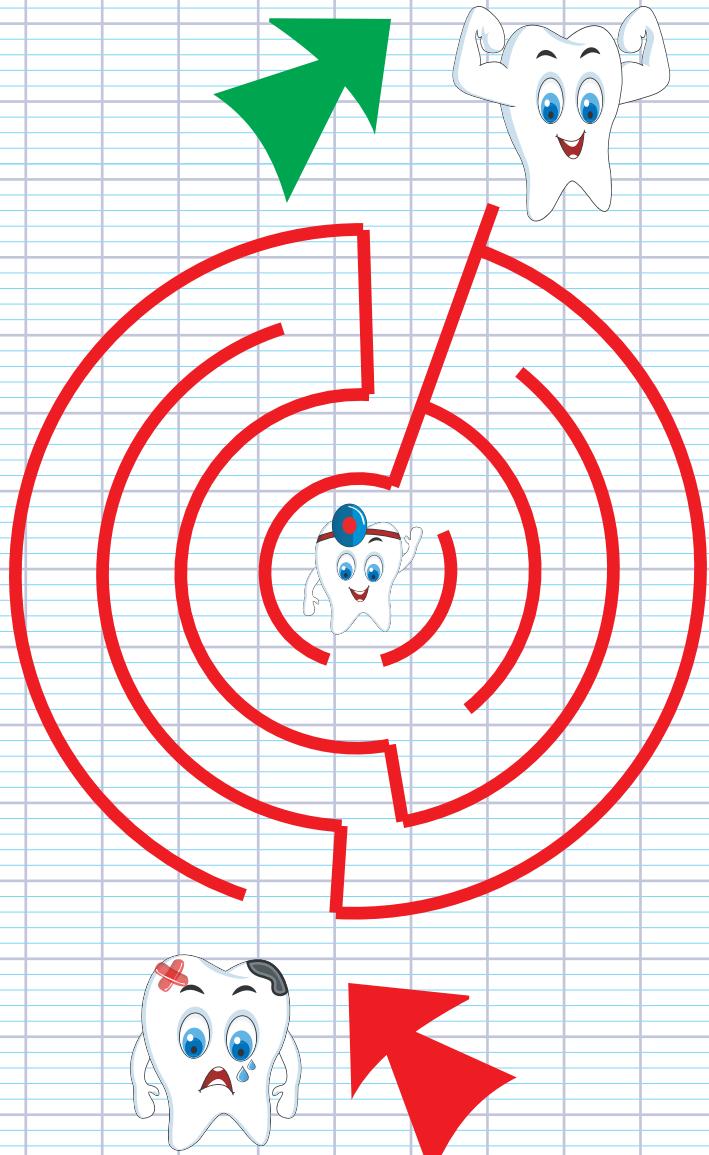
أغير فرشاة الأسنان كل 3 أشهر



لربط بسهم بين السن والسلوك المناسب



ساعد السن المسوّس لتجاوز مرضه





إدارة الطب  
المدرسي والجامعي



وزارة الصحة

# فهي مراة لصحتي ... أعتني بها





ادارة الطب  
المدرسي والجامعي



وزارة الصحة

# سنتي أحافظ عليها ومن العادات السيئة أحديها



# السِنْ زَهْرَةُ فِي الْفَمِ

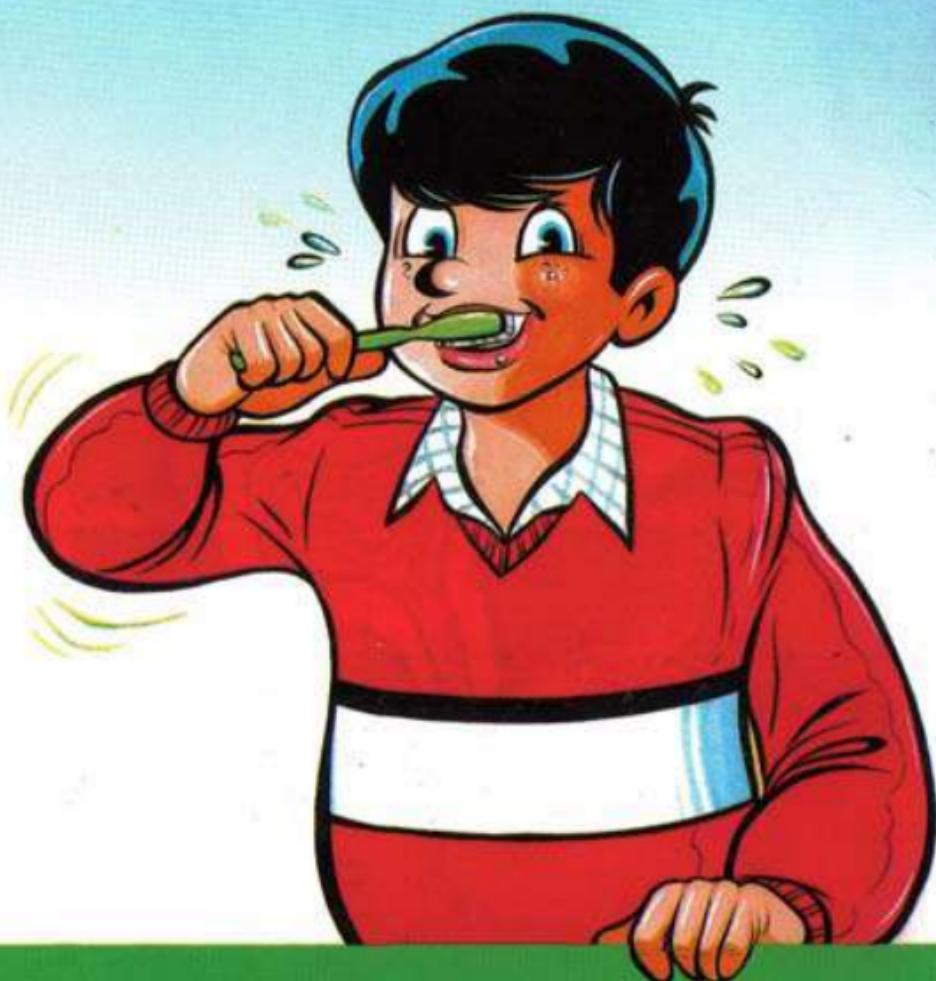


ادارة الطب المدرسي و الاجتماعي  
اليوم الاول للقمعة برسات ماقيل الدراسة

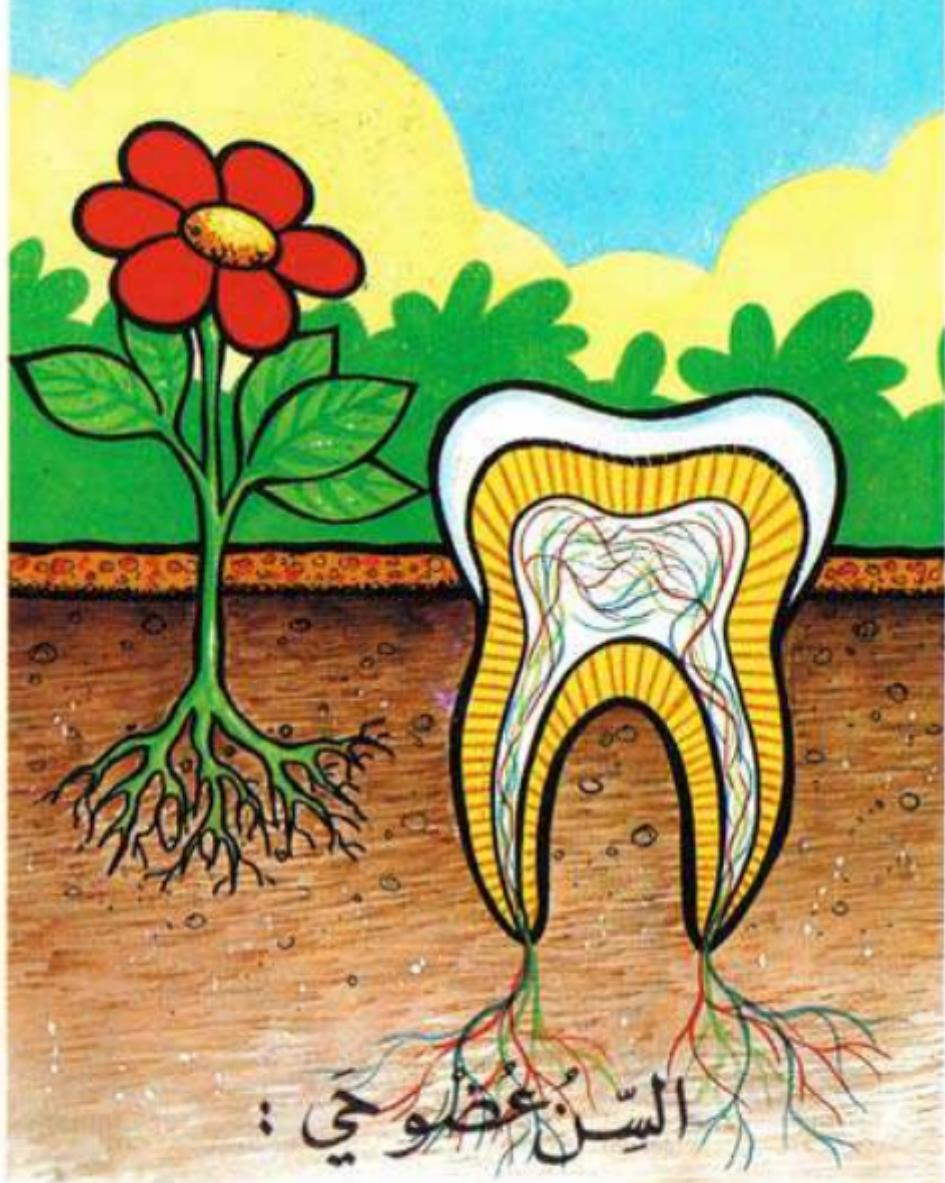


المُعْدَةُ الْوَنْتِيَّةُ  
وَاللَّاَصِحَّةُ الْعَوْنَكِيَّةُ

الجمهوريّة التونسيّة

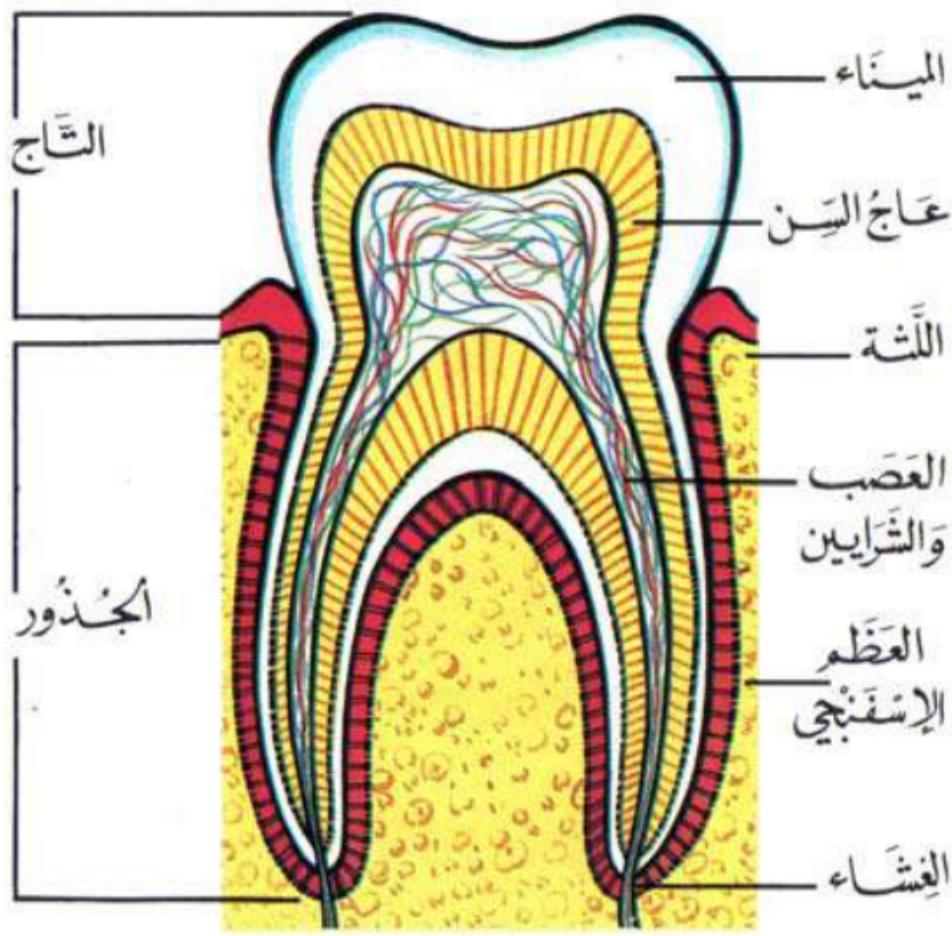


كيف تَعْتَنِي بِأَسْنَانِكَ؟

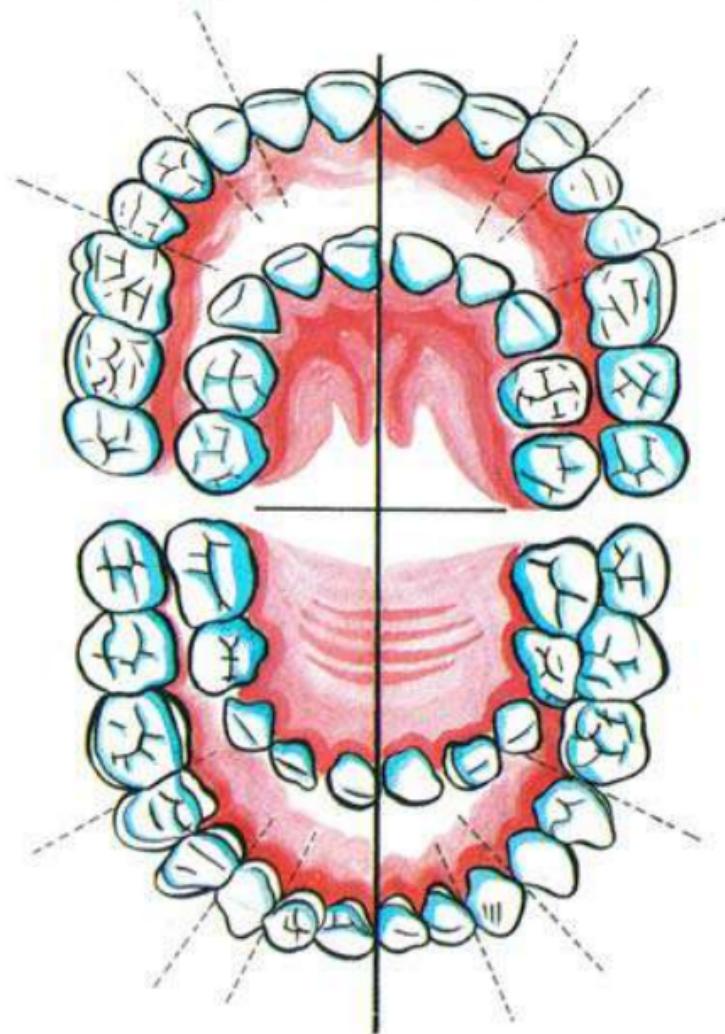


السِّن عَضْوٌ حَيٌّ

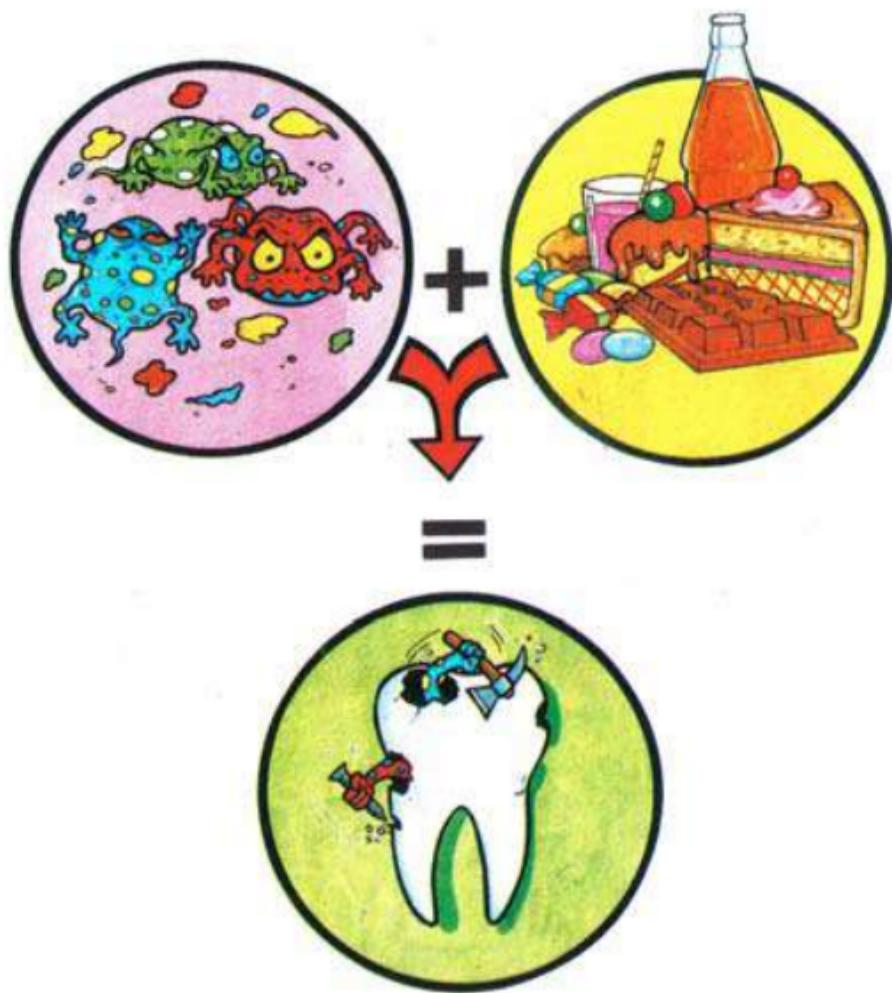
وَاللَّثَّةُ لِلِّسْنِ كَالْزَرَبَةِ لِلنَّبْذَةِ



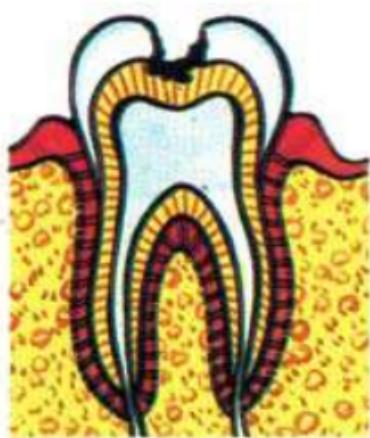
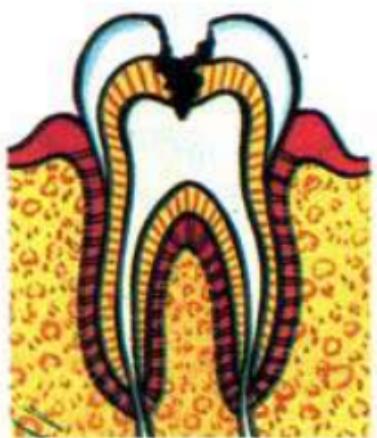
الأَسْنَانُ الْلَّبِنِيَّةُ = بَعْضُ سَنَوَاتٍ



الأسنان الدائمة = لتبقى مدى الحياة



حَلَوَاتٌ + جَراثِيمٌ = تَسْوُسُ أَسْنَانٍ

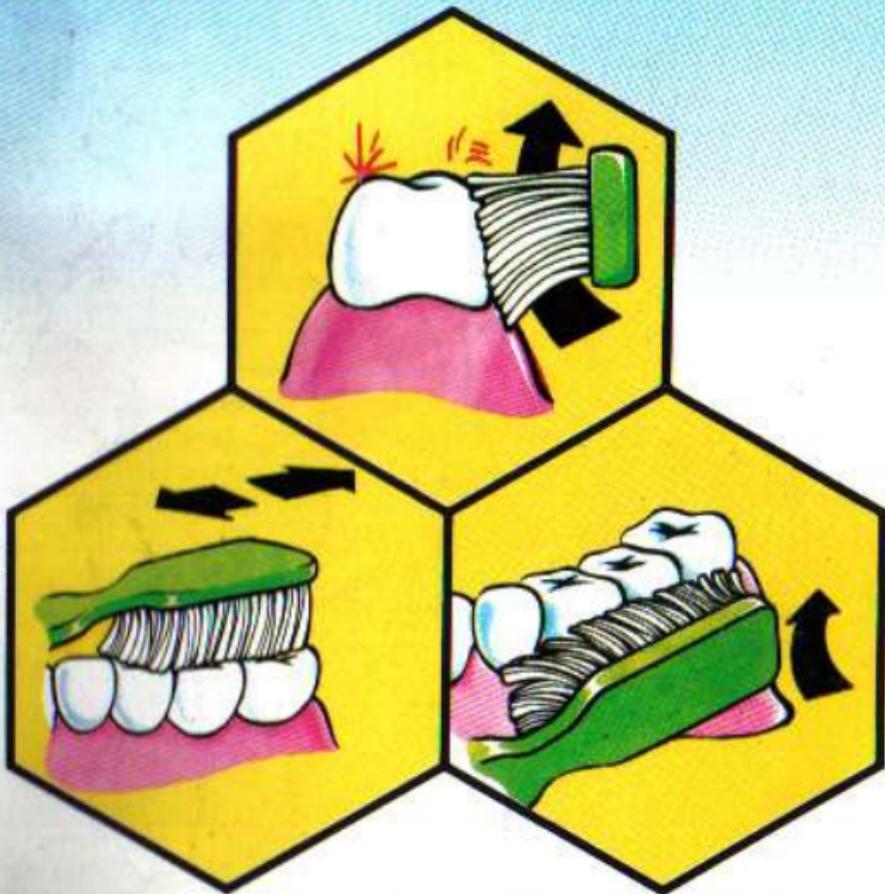


سَارِعْ بِالْعِلَاجِ قَبْلَ تَسْرُّبِ  
الشَّوْسِ إِلَى الْلِّبِّ



لِسَوْسِ الأَسْنَانِ مُضَاعَفَاتٍ  
عَلَى عَدِيدٍ مِّنْ أَعْضَاءِ اجْسِمِ

# سَلَامَةُ الْأَسْنَانِ فِي نَظَافَتِهَا



سامِمُ بِي اِنجِازِ هَذِهِ التَّشْرِيفِ :

وزَارَةُ الصَّحَّةِ الْعُوْمَيْسَةَ - إِدَارَةُ الطَّبِ الْمَدْرَسِيِّ وَالْمَهْنِيِّ - وزَارَةُ التَّرْبَيَةِ وَالْعِلْمِ

إِدَارَةُ التَّعْلِيمِ الْإِبْرَاهِيِّيِّ - إِدَارَةُ النَّشْطِ الْقَاتِلِيِّ وَالْاَهْبَاطِيِّ وَالرَّيْاضِيِّ

أَجْمَعِيَّةُ التَّوْسِيَّةِ الطَّبِيَّةِ أَسْنَانِ الْأَطْفَالِ وَالْوَقَائِيَّةِ .

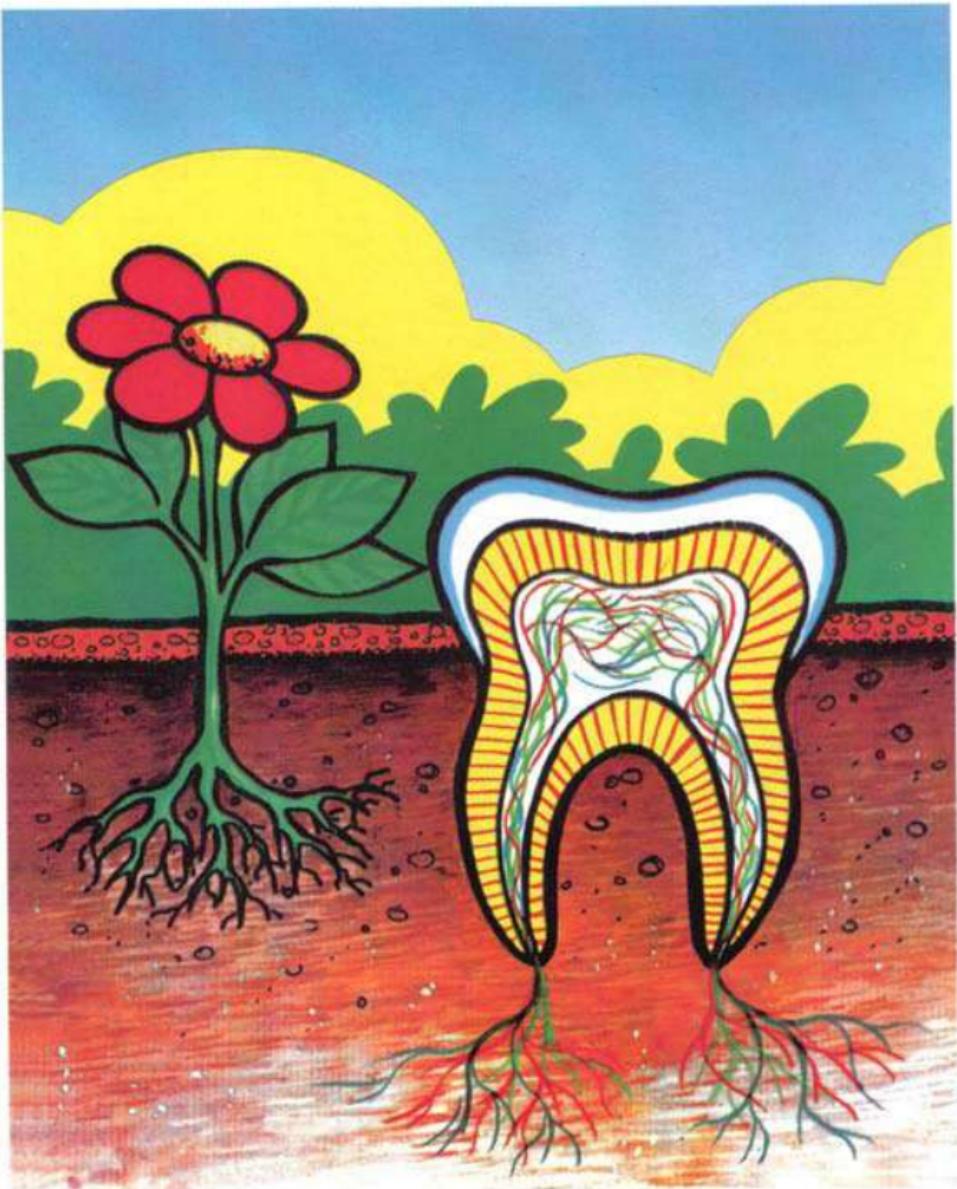
الجمهورية التونسية  
وزارة الصحة العمومية



# البرنامج الوطني لصحة الفم والأسنان



السِّن زَهْرَةٌ في الفَمِ



السّن عضو حيٌّ :  
واللّه للسّن كالتربة للنبتة



أحك أسناني بالمعجوني  
في الصباح وقبل النوم

ل

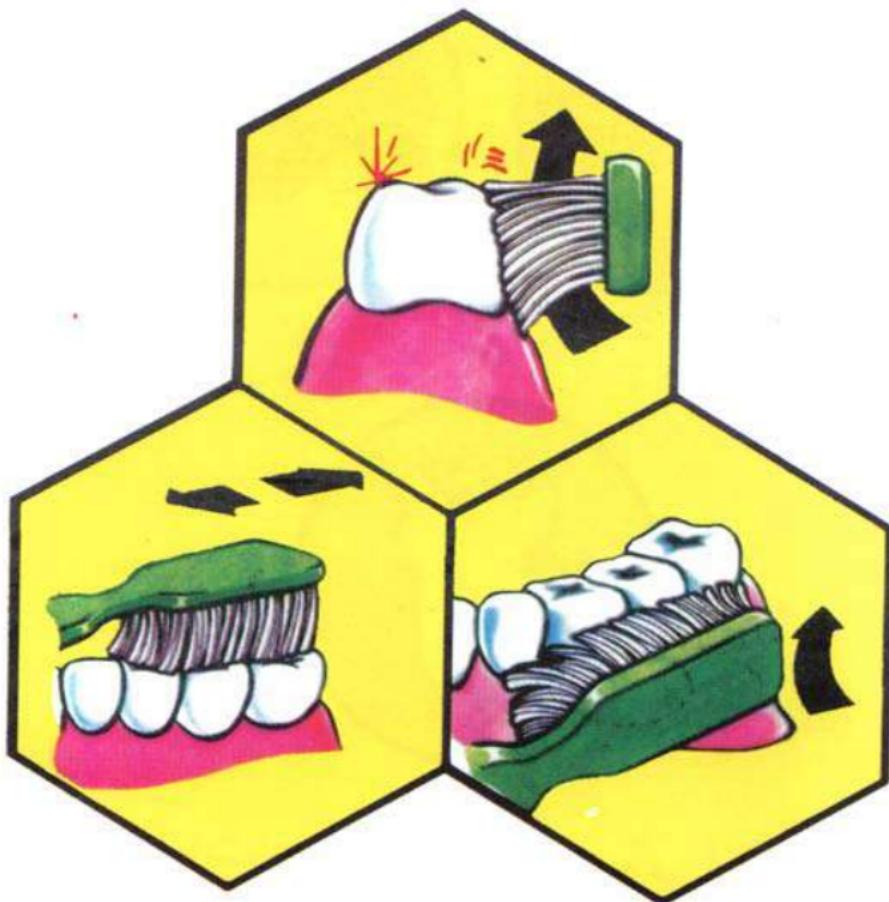


لَا أَكْثِرُ مِنْ أَكِلِ الْأَحْلَوَيَاتِ  
خَوْفًا مِنْ تَسْوِيسِ أَسْنَانِي



حلويات + جراثيم = تسوس أسنان

# هكذا أنظف أسناني



من الأحمر إلى الأبيض



لتتوسّل الأسنان مضاعفات  
على عديد من أعضاء الجسم

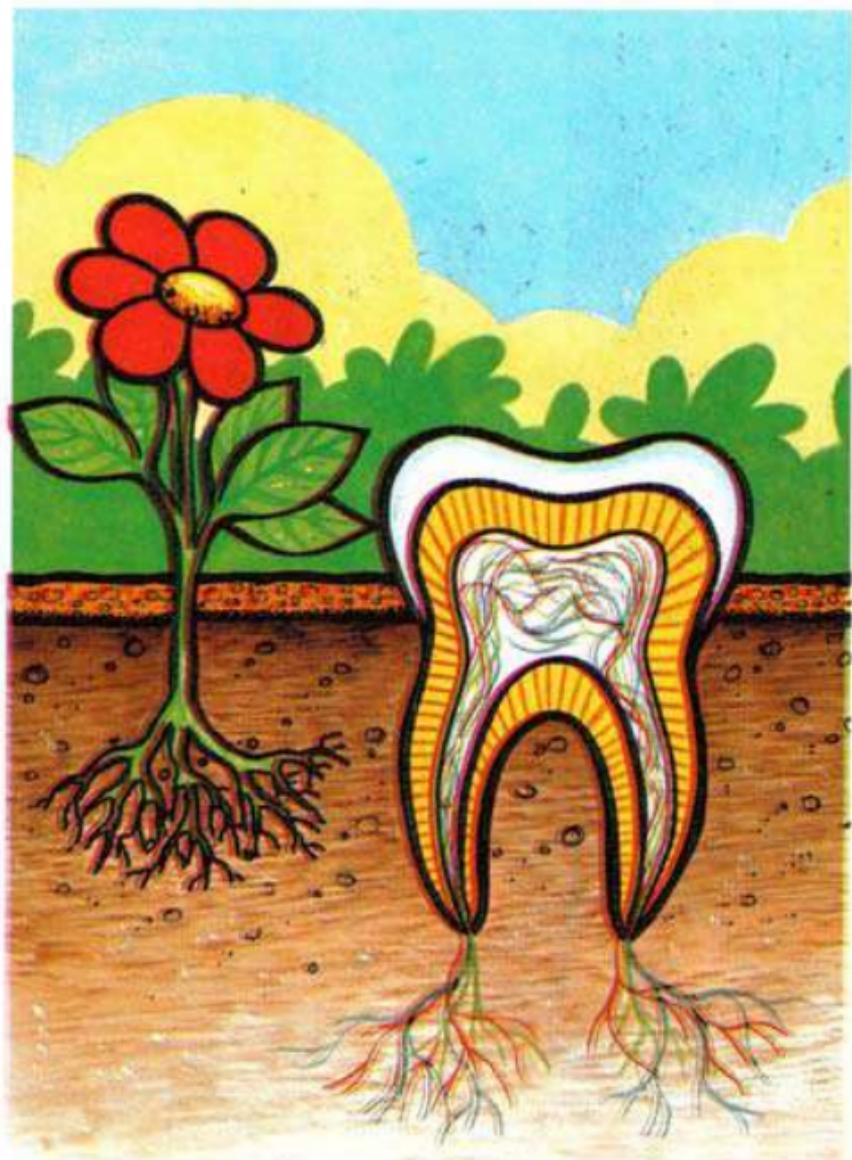


سَلَامِيٌّ فِي نَظَافَةِ

أجمِّعْ مُسَوَّرَةَ التُّونْسِيَّةَ



السِّنْ زَهَرَةٌ يَفِي الْفَمِ



السِّن زَهْرَةٌ فِي الْفَمِ

نعم



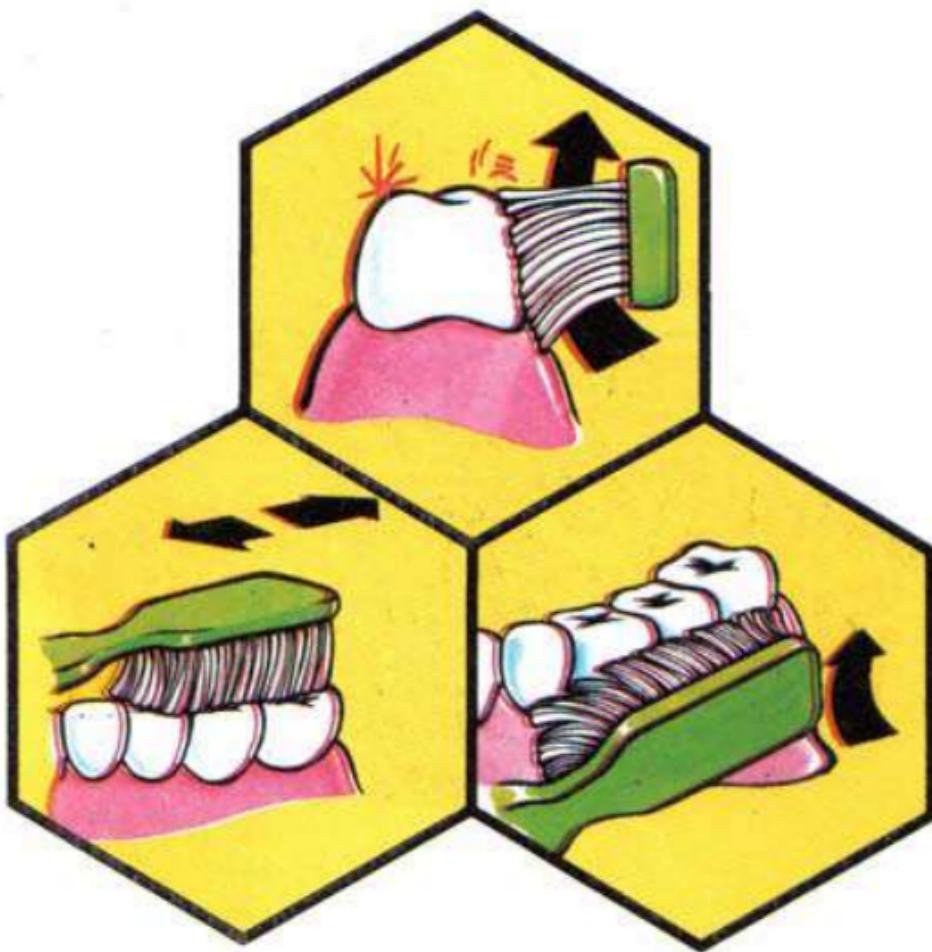
أَحَدَ أَسْنَانِي بِالْمَعْجُونِ  
فِي الصَّبَاحِ وَقَبْلَ النَّوْمِ

ل



لَا أَكُثُرُ مِنْ أَكْلِ الْأَحْلَوَيَاتِ  
خَوْفًا مِنْ تَسْوِيسِ أَسْنَانِي

# هَذَا أَنْظِفُ أَسْنَانِي



مِنَ الْأَحْمَرِ إِلَىَ الْأَبْيَضِ

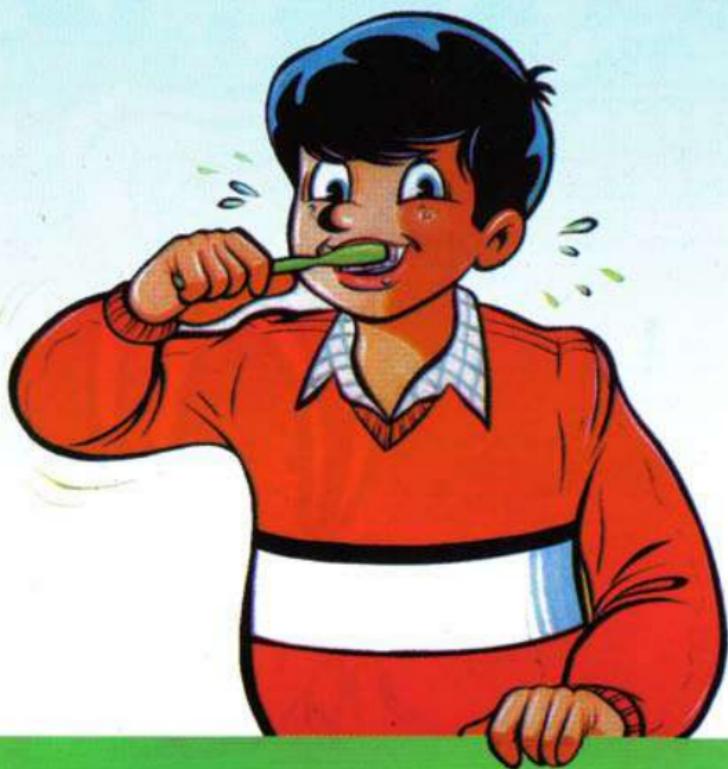
- ساحم في إنجاز هذه التshire :  
- وزارة الصحة العمومية  
ادارة الطب المدرسي والطب المعيي  
- وزارة التربية والعلوم  
ادارة التعليم الابتدائي . ادارة التنشيط  
الثقافي والاجتماعي والرياضي  
- الجمعية التونسية لطب أسنان  
الأطفال والوقاية .  
- كوديار : شركة مَوَاد التجميل  
والتنظيف والعطورات .



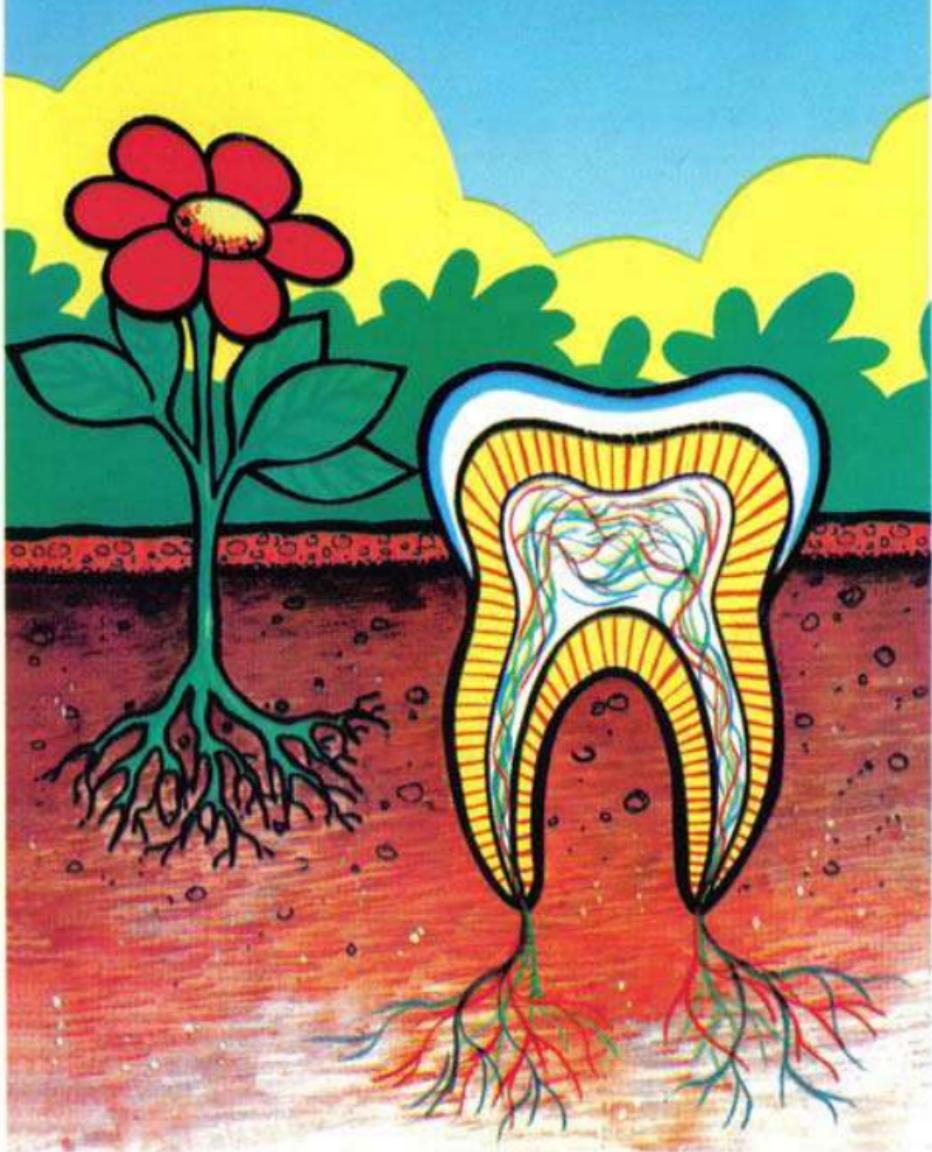
سَلَامِيٌّ فِي نَظَافَةِ



# البرنامج الوطني لصحة الفم والأسنان



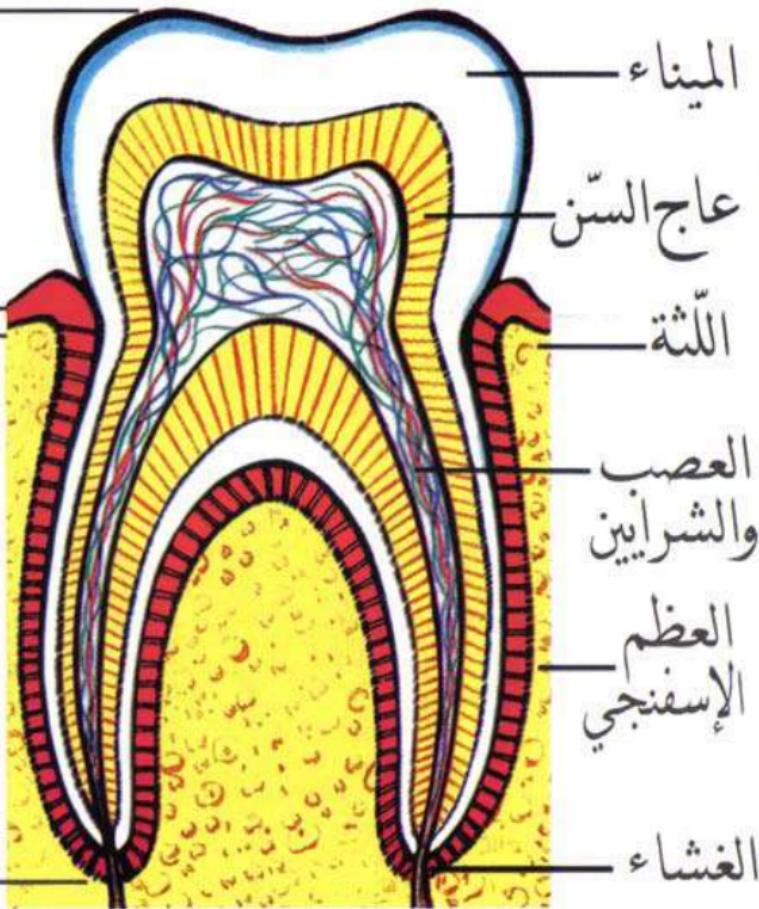
كيف تعتني بأسنانك؟



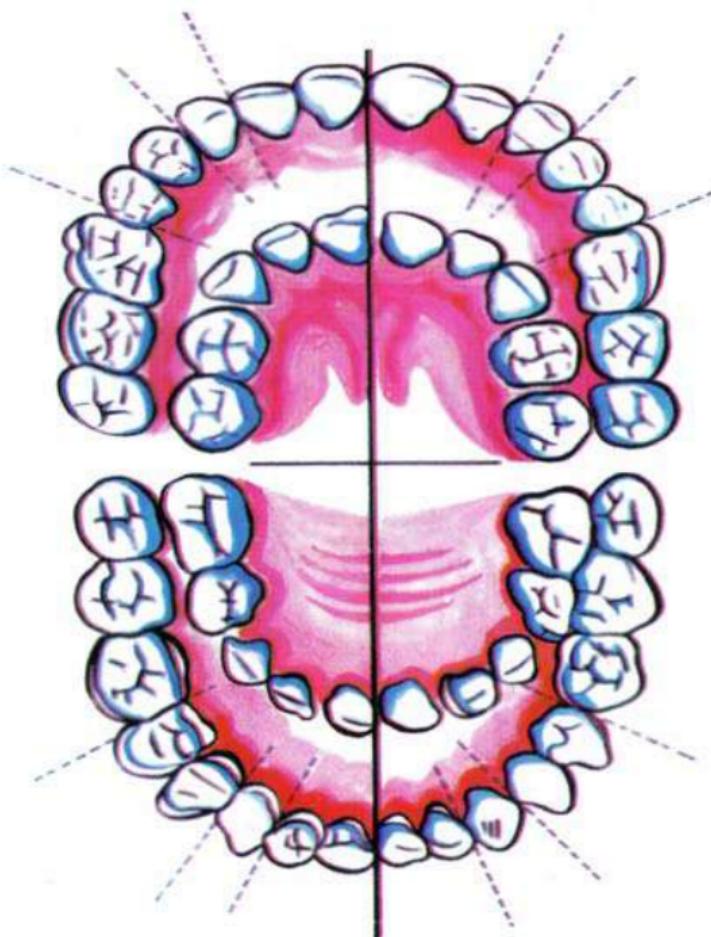
السّن زهرة في الفم

الثاج

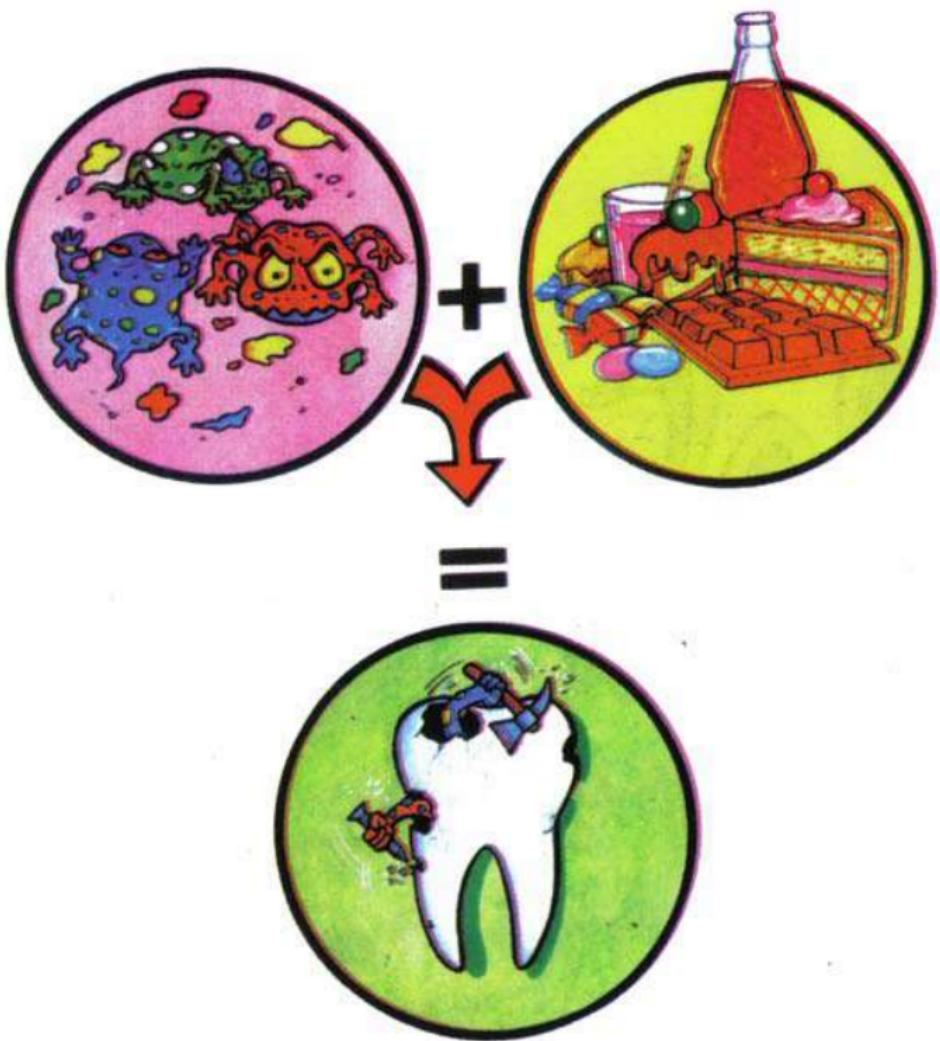
الجدور



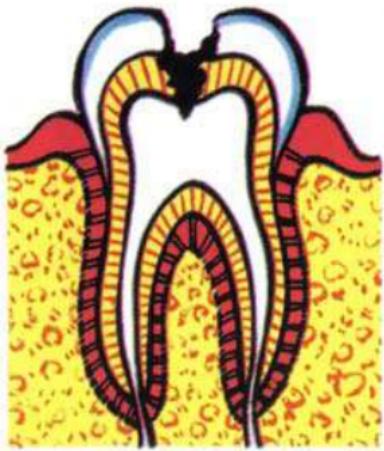
الأَسْنَانُ الْبَيْنِيَّةُ = بَعْضُ سَنَوَاتٍ



الأسنان الدائمة = للتبقي مدى الحياة



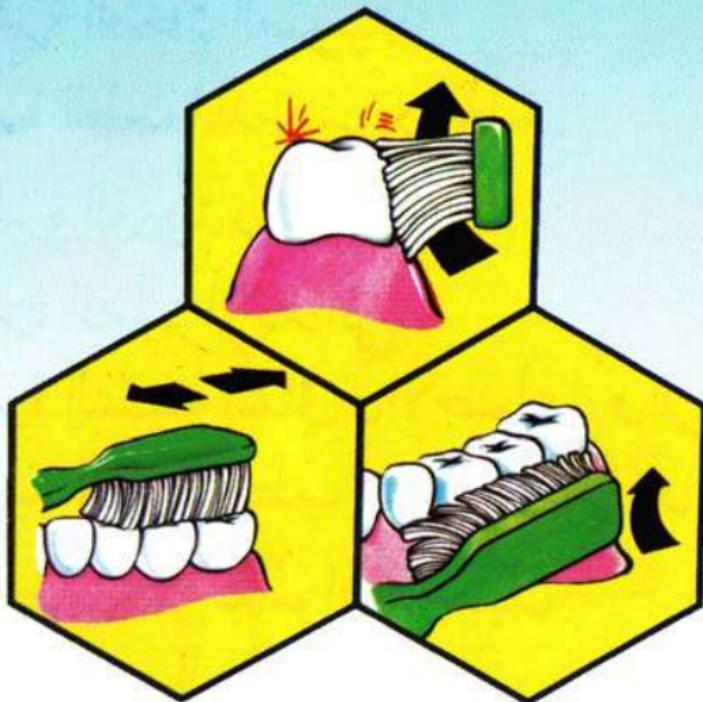
حَلْوَاتٌ + جَراثِيمٌ = تَسْوُسُ أَسْنَانٍ



سَارِعْ بِالِعِلاجِ قَبْلَ تَسْرُّبِ  
التَّسْوُسِ إِلَى الْلِّبِ

ساهم في إنجاز هذه النشرية:  
وزارة الصحة العمومية  
ادارة الطب المدرسي والجامعي  
وزارة التربية والتعليم العالي  
ادارة التعليم الابتدائي  
ادارة الشبيط الثقافي والإجتماعي والرياضي  
الجمعية التونسية لطب أسنان الأطفال والوقاية  
كودياس :شركة مواد التجميل  
والتنظيف والعطورات .

# سلامة الأسنان في نطاقِها



سامي في إنجاز هذه الشريحة:  
وزارة الصحة العمومية - إدارة الطب المدرسي والجامعي - إدارة التربية والتعليم العالي  
إدارة التعليم الإبتدائي - إدارة الشبيط التعليمي والإجتماعي والرواضي  
الجمعية التونسية لطب أسنان الأطفال والوقاية.

# الطفل وأسنانه



الجمهورية التونسية

وزارة الصحة العمومية

4) تمكن التلاميذ من معاينة سن من اسنان احد زملائهم معابة بالسوس .

5) لتقيم مدى استيعاب التلاميذ لمحتوى هذه الوثيقة يمكن للمربى ان يطرح عليهم بعض اسئلة الامتحنة :

ا - ابتداء من اي سن يبدأ الطفل تعويض اسنانه الوقاية باخرى فارة ؟

ب - كم عدد اسنانك حاليا

- في اي سن يكتمل عدد الاسنان الفارة ؟

- كم يصبح عددها اذن ؟

ج - ما هي اسباب مرض سوس الاسنان ؟

د - ما هي وسائل الوقاية من سوس الاسنان ؟

ه - هل تنظف اسنانك ؟

- متى ؟

- كيف ؟

- بماءدا ؟

و - هل النظافة وحدها كافية لسلامة الفم والاسنان ؟

- اذكر بعض الوسائل الاخرى التي يجب العمل بها ؟

## الملاصق

لتحافظ على سلامة اسناننا يجب علينا ان :

- تفضع الغلال الصلبة كالتفاح والخضر الالية

- لتجنب اكل الحلويات والمرطبات والشكلاتة وخاصة بين وجبات الطعام

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

## دليل عماي للمعلم

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

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

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

3) استبطاط جل او تصووص قصيرة او رسوم متعلقة بهذا الموضوع ومستوحاة من هذه الوثيقة لاستغلالها في التمارين العادمة (كالخط والاملاء والتصوير والنحو والتكميل . . . )

قوة اسنانى  
في نظافتها



وزارة الصحة العمومية  
تونس ٢٠٠٣

اعداد : ادارة الرعاية الصحية الاساسية

المطبعة الرسمية

## الوقاية

- منع الجراثيم من تغريب الاسنان
- تنظيف الاسنان وتزويقها الطعام
- يتجنب اكل السكريات خاصة في الليل
- باتكتشاف مرض السوس في مرحلة مبكرة ومعالجته

## كيف يتم تنظيف الاسنان

لتنظيف الاسنان من المستحسن ان نستعمل فرشاة (ثانية) من النيلون متوسطة الصلابة وتكون الحركة عند التنظيف من الثالثة الى الاسنان كالتالي :

من الاعلى الى الاسفل بالنسبة للاسنان العلوية ومن الاسفل الى الاعلى بالنسبة للاسنان السفلية .



بالنسبة للوجه الداخلي وكذلك بالنسبة للوجه الخارجي دون ان ننسى سطح الاخرام .

## التنظيف بالفرشاة يحمي اسنانكم من السوس

## أمراض الاسنان

يمكن ان تصاب بعدة امراض اهمها :

### سوس الاسنان

وهو مرض متشر عند الاطفال يفهي على جزء من السن او على كامله ، ويترب هذا المرض من السطح الى العمق .

الأسنان  
السن ليس قادرًا على إصلاحه  
عند ما يُتَلف المينا الأصلية

## كيف يتكون السوس

تصاب الاسنان بالسوس اذا توفرت هذه العناصر الامامية الثلاثة :

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

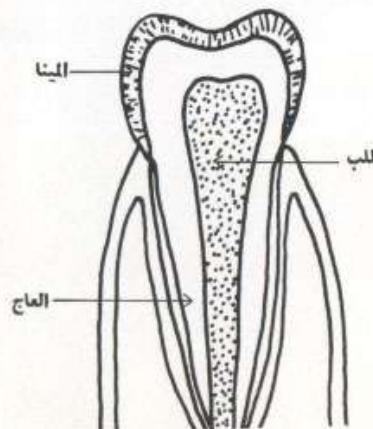
## مراحل ظهور الاسنان

غير ظهور الاسنان عدد الاسنان بمراحلتين :

- 1) مرحلة الاسنان الوقبة : تبدا حوالي الشهر السادس من عمر الطفل
- 2) مرحلة الاسنان القارة : تبدا في السنة السادسة من عمر الطفل

في هذه السنة تظهر الاربع اخرسان الاولى (القاربة) وفي السنة الثانية عشر يصبح عدد الاسنان القارة 28 سنا

## أجزاء السن



## السميرية

اخفي المري :

ان نسبة التلاميذ المصابة بامراض الفم والاسنان وخاصة سوس الاسنان مرتفعة ببلادنا إذ تصل الى ٪ 75 بالمدن مقابل ٪ 54 بالريف وتحصى هذه النسبة التلاميذ الذين تتراوح اعمارهم بين 6 و 13 سنة (وهو عمر التلميذ بالمرحلة الابتدائية) .

ونظرا لأهمية الموضوع فان وزارة الصحة العمومية إذ توجه لك هذه النشرة المبسطة فانها تعول على كفاءتك وقدرتك على تلقين ماورد فيها من معلومات للتلاميذ حتى يستوعبوا الطرق التي يمكن توجيهها للمحافظة على سلامة اسنانهم .



# سلامة اسنانك من اجل صحتك



لأنبع الشارق الأول الصادق المدرسي  
بداية من 1 فبراير 1994



# السن زهرة في الفم

ادارة الطبع المدرسي و الجامعي

البوم الاول للصحة بجزء سات ما ثليل الدراسة



اجهزة الونستية  
فناقة الصحة العمومية

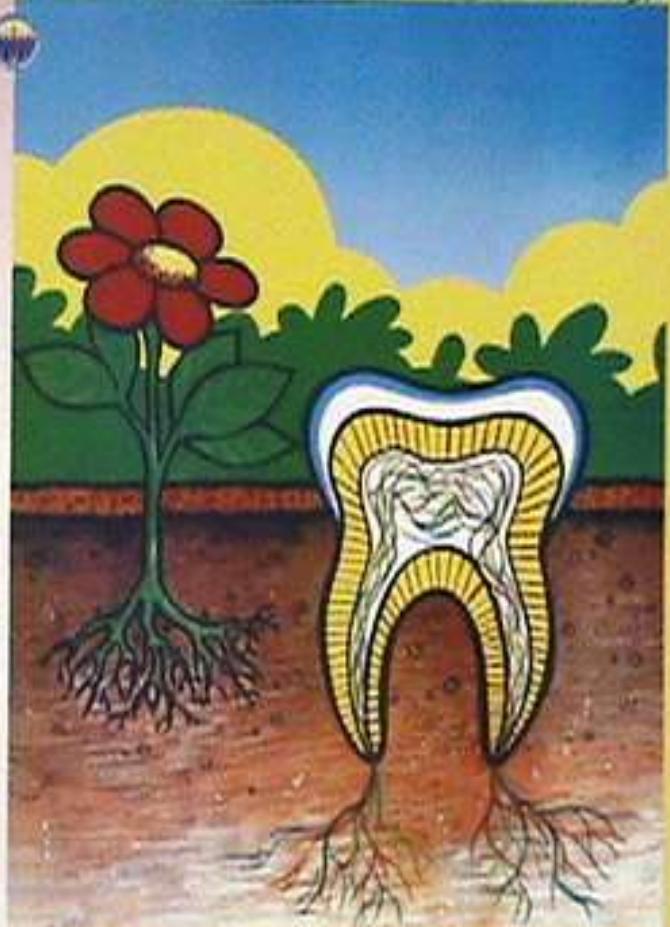


نعم

العنكاوى أسنانى بالمعجون  
في المساج وقبل النوم

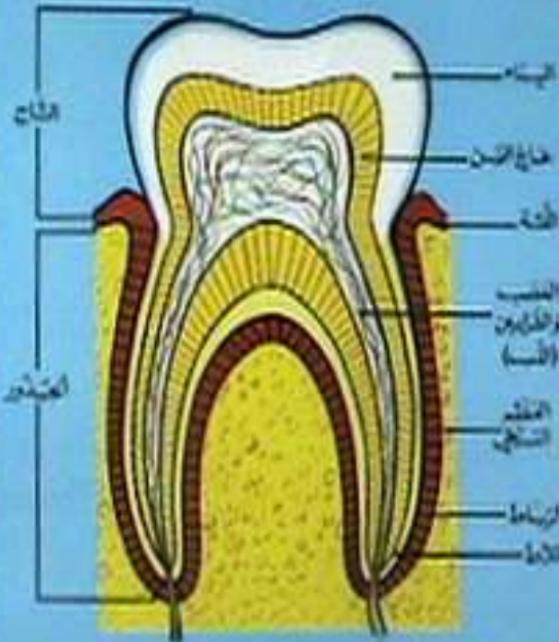
لا

لأكثر من أكل الحلويات خوفاً من تسوس أسنانى



ال السن عضو حيَّ السن زهرة في الفم سلامتي في نظامي

البرنامج الوطنى لصحة الفم والأسنان 1999 نوفمبر



اللوز من الأصناف الـ ١٢

مکتبہ ال طہ

الجمهوريّة التونسيّة

وزارة الصحّة العموميّة

ادارة الطب المدرسي وابحاتي

# صحّة الفم والأسنان



الاسبوع الثاني الأول  
للحصّة المدرسيّة

بداية من 1 فيفري 1994



مثّل إحياء "يوم الصحة المدرسية" على امتداد ستة عشر عاماً مناسبة للمربيين والفرق الصحية المدرسية لتحسين تلاميذ المدارس الابتدائية بعديد المواضيع المتعلقة بصحتهم وسلامة محیطهم.

وبداية من السنة الدراسية 1993-94 تكتسب هذه التظاهرة بعداً مغاربياً وتعُرض بـ "الأسبوع المغاربي للصحة المدرسية". وقد اختير موضوع :

## "صحة الفم والأسنان"

تحت شعار

## "سلامة أسنانك من أجل صحتك"

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

وحفظاً على الحركة 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 المخور : **صحة الفم والأسنان** ، للاحتفال بأول يوم للصحة المدرسية (سنة 1978) ، وبالاسبوع المغاربي الأول للصحة المدرسية ، وكذلك باليوم العالمي للصحة لسنة 1994 ، يجسم 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 نهايةه (رغم تمتع التلاميذ الموجهين من الطبيب المدرسي بالجانب المطلقة لخدمات طب الأسنان في هيأكل الصحة العمومية) .

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

## \* سهولة الوقاية ونجاعتها :

إذا ما وقع اتباعها مبكرا وبصفة صحيحة ومنتظمة .

ويشكل تبعا لذلك تعميم الوقاية هدفا أساسيا لبرامج صحة الفم والأسنان ، ويمثل التحسيس والتثقيف السبيل إلى تحقيق ذلك .

ويأتي الأسبوع المغاربي الأول للصحة المدرسية دعما 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 إلى :

- تحسيس التلاميذ (وأوليائهم) بعوامل وسببات الإصابة بأمراض الفم والأسنان وإكسابهم السلوكيات الوقائية منها .
- تعوييدهم على عملية تنظيف الأسنان وتمرينهما على الطريقة الصحيحة لذلك .

# مراحل ظهور الأسنان

يمثل ظهور الأسنان لدى الإنسان بـ ٢ مرحلتين :

## ١ . مرحلة الأسنان الوقية أو اللبنية

تسمى الأسنان الأولى لـ **اللبنية** ، وهي وقائية ، وعددها ٢٠ :

- قواطع (incisives).

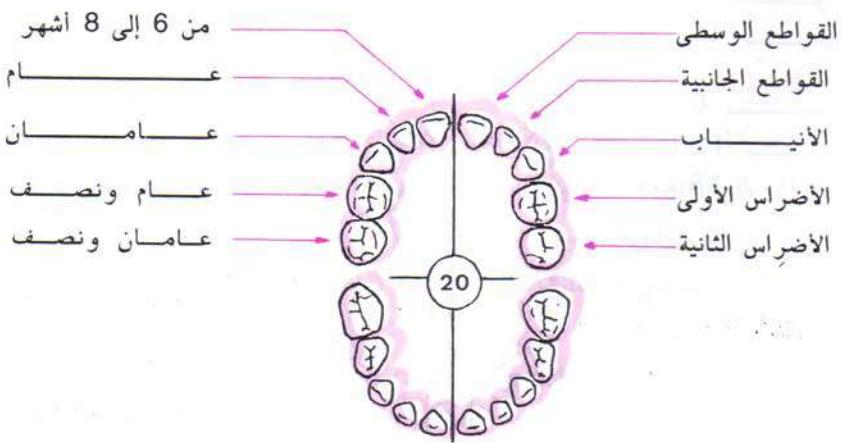
- أنياب (canines).

- وأضراس (molaires).

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

### العمر عند الظهور

### الأسنان اللبنية



## 2 . مرحلة الأسنان الدائمة أو القارة

يظهر أول ضرس دائم من السنة السادسة من العمر ، عادة قبل بداية تعويض الأسنان الورقية . وغالباً ما يعتقد خطأً أنه وقتياً .

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

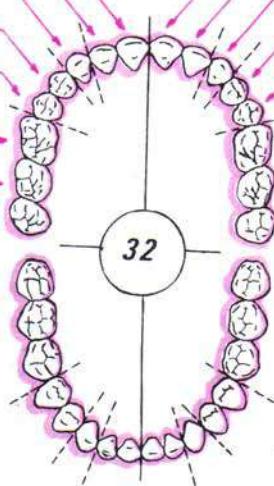
يبقى عدد الأسنان الدائمة 28 حتى بروز الأضراس الثالثة (أو أضراس العقل) ، التي يتاخر ظهورها إلى ما بعد السنة الثامنة عشرة . وعندها يكتمل عدد الأسنان فيبلغ 32 سناً مثبتة على الفكين العلوي والسفلي بشكل متناقض (8 X 4) .

### العمر عند الظهور

7 سنوات
8 سنوات
10 سنوات
9 سنوات
11 سنة
6 سنوات
12 سنة
إلى 18 سنة

### الأسنان الدائمة

- القواطع الوسطى \*
- القواطع الجانبية \*
- الأناب \*
- الضواحك الأولى \*
- الضواحك الثانية \*
- الأضراس الأولى
- الأضراس الثانية
- أضراس العقل



\* تعوض الأسنان اللبنية

# مكونات السن

## 1. أجزاء السن

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

## 2. أنسجة السن

- **الميناء** (l'email) : وهو الغلاف الخارجي للتابع وأشد المواد صلابة في جسم الإنسان . ويقتصر الميناء على التابع فقط ولا يوجد في الجذر، وينتهي إذن قرب اللثة عند العنق .

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

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

### السن عضو حيٌّ

## 3. مكونات ما حول السن

- **الملاط** (le cément) : هو للجذر كالميناء بالنسبة للتابع : يغلفه ويحميه .  
بالعظم السنخي كما تقوم بثبيت اللثة بالجذر .

- **الرباط** (le ligament alvéolodentaire) : ألياف لحمية تربط السن وبقاوئه كلّياً بوجودها .

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

## وظيفة الأسنان

### 1 . الأكل والمضغ

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

- ووتكمال وظائف مختلف أنواع الأسنان أثناء الأكل :
- فالقواطع بحافتها العريضة والحادية 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 تعلمه وإتقانه .

### 3 . الضحك والابتسام

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

السن زهرة في الفم ،

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

# أمراض الأسنان واللثة

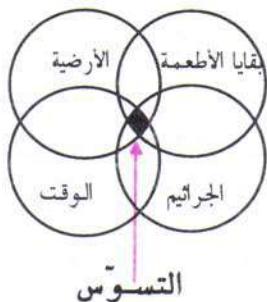
## ١ - تسوس الأسنان

يتمثل في تخريب تدريجي لأنسجة السن الصلبة : المينا 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 والشرايين وبعد السرطان .

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

### أسباب التسوس :

لن يعتبر تسوس الأسنان مرضًا جرثومياً فإن حدوثه مرتبط بتوفّر أربعة عوامل أساسية (رسم كايس Keyes المطور) :



#### \* الأرضية الخاصة للسن :

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

### \* الجرائم :

ت تكون على سطوح الأسنان وبينها طبقة لا ترى بالعين المجردة تتالف من الجرائم ومنتجاتها ومن بقايا الطعام ، وتسمى : «اللوحة الجرثومية» ، وهي شديدة الالتصاق بالميناء واللهة وتحتها . (la plaque dentaire)

### \* بقايا الأطعمة :

تكان لا تخلو وجبة من السكريات ، وكل أكلة تختلف بقايا في الفم .  
تخمر السكريات المتبقية على سطوح الأسنان وبينها بفعل الجرائم  
فتتحول إلى الأحماض .  
ويزيد تناول السكريات (وخصوصاً السريعة الامتصاص) بين الوجبات  
الغذائية في نسبة تكون الأحماض .  
وتقوم هذه الأحماض بتخريب الميناء وحلّ محتوياته المعدنية والعضوية ،  
محدثة حفرة النخر .

### \* الوقت :

تكثر الأحماض مع طول مدة تواجد بقايا السكريات مع الجرائم في نفس الوقت .

### \* مراحل التسوس :

\* تبدأ الإصابة سطحية يصعب ملاحظتها ، ولا تسبب أي آلم ما لم تتجاوز الميناء . وعندما يصل النخر إلى العاج ترافقه آلام حادة عند تناول المشروبات أو المأكولات الباردة .

\* غير أن امتداد الآلام رغم نهاية التعرض إلى العامل المثير لها ، أو حدوثها في غياب تلك العوامل ، يشير إلى 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 .

## ٣. مضاعفات التسوس :

- يعرض امتداد التسوس الى اللب للعديد من المضاعفات التي غالبا ما تحدث بعد موت السن (في مرحلة التطور الصامت للمرض) .
- تكون خراج (abcés) موضعيا حادا مع انتفاخ الوجنة وارتفاع حرارة الجسم والاحساس بألم شديد وحدوث الأرق .
  - الإصابة بتعفنات حادة أخطرها التعفن البكتيري الدموي (septicémie) وتعفن صمامات وأغشية القلب .
  - إصابة العديد من الأعضاء بأمراض مزمنة مثل الكلى والمفاصل والقلب والجهاز الهضمى .
  - اختلال أماكن واجهات وانتظام ظهور الأسنان الدائمة لدى الطفل، والإصابة بسوء الإطباق .

وتؤدي هذه المضاعفات إلى تكرر الغيبات والانقطاعات عن الدراسة وبالتالي إلى اضطراب المردود المدرسي .

## ٤. مرض التهاب اللثة وما حول السن

ينتج كذلك عن «اللوبيحة الجرثومية» التي تتكون حذو اللثة ، إذ تتسرب الجراثيم داخل فجوة بين اللثة والسن ، والى اللثة التي تلتهب ثم تنكمش . وبعد ذلك يصيب المرض بقية أنسجة ما حول السن (العظم السنخي والرباط) فيدمّرها رويدا مع تكون جيوب مليئة بالجراثيم والقبح 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 بدأية من الخامسة والثلاثين من العمر ، ولكن تطوره بطيء على مدى

عدة سنوات وبدايتها 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 .

ويشكل حدوث النزيف العفوي (دون لمس اللثة) أو تكرّره علامة منذرة بتطور المرض .

ويساعد التراكم الكلسي (le tartre) على تطور المرض كما أن بعض الأمراض المزمنة كمرض السكري وبعض أمراض تخثر الدم يجعل 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 :

\* وراثياً : عدم تناسب حجم الأسنان مع الفكين .

\* منجراً عن بعض العادات السيئة عند الطفل ، كامتصاص الأصابع أو اللسان أو القلم ...

\* ناتجاً عن فقدان المolar للأسنان إثر التسوس .

# الوقاية

## ١ - تغذية صحية متنوعة

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

### ١ - تنوع الغذاء وتوازنـه :

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

\* الأملالح المعdenية وأساسا الكلسيوم والفسفور (أهم مكونات المينا و العاج) ونجدهما بكمية هامة في الحليب ومشتقاته .

### \* الفيتامينات وأساسا :

- الفيتامين «أ» و «د» : ونجدهما خاصة بأصفر البيض والكبد والزبدة .  
- الفيتامين «ج» (C) وتوفره الخضر النيئة (خس ، طماطم ...) والغالل الطازجة (برتقال ، تفاح ...)

### ب - جنب الإفراط في تناول السكريات :

وتناولها فقط ضمن الوجبات الرئيسية أساسا في شكل سكريات بطينة الامتصاص (خبز ، كسكسي ، مقرونة ، بطاطا ، أرز ...) مع الاقتصار بالنسبة للسكريات السريعة الامتصاص على الغلال الطازجة ، والابتعاد عن المشروبات الغازية والمرطبات والحلويات الأخرى ، إذ تخل بالتوازن الغذائي و تتسبب في عدة أمراض كالسمنة .

أما تناول السكريات السريعة الامتصاص بين الوجبات وفي الليل فيسهل تخمرها وتكون الحامض الذي تزداد نسبته مع تناول سكريات شديدة الالتصاق بالأسنان مثل المرطبات والحلوى "caramel" مما يستوجب تفاديهما .

- ج . **أكل الأغذية الصلبة** ، (الخبز ، الخضر النيئة كالجزر والبساص ، 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 .

- ه . **تنظيم أوقات الأكل** ، واعتماد ثلاث وجبات رئيسية ولحيتين (من المستحسن أن تحتوي اللمجة على الحليب أو أحد مشتقاته : جبن ، ياغورت ، لبن رائب ....)

## 2 . تنظيف الأسنان بعد كل وجبة غذائية

- يهدف تنظيف الأسنان إلى إزالة ما علق بها من بقايا الطعام وإلى منع تكون اللوبيحة الجرثومية أو إزالتها .

- تساعد المضمضة الجيدة للฟم 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 بقية الوجبات) .

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

- يفضل أن تكون الفرشاة صغيرة الرأس .

- الفرشاة شخصية ولا يجوز استعمال فرشاة الغير بخبا لانتقال الجراثيم .
- تفقد الفرشاة جدواها بعد فترة ولذلك يجب تغييرها دوريا (بين ثلاثة وستة أشهر) .
- تُنظف الفرشاة جيدا بعد كل استعمال ، وتحفظ من الأوساخ والحشرات ، كما لا توضع في الماء حتى لا تتکاثر بها الجراثيم .

## **طريقة التنظيف :**

- يُحبَّذ ، كلما أمكن ذلك ، تنظيف الأسنان أمام المرأة ليثبت الطفل من صحة حركاته .
- يُنظف كل فك على حدة : تنظف أسنان الفك العلوي تدريجيا دون نسيان بعض الأسنان أو الأوجه . ثم تعاد العملية بالنسبة للفك السفلي .
  - تنظف كل حواف اللثة . والوجهان الداخلي والخارجي لكل الأسنان إضافة إلى السطوح الطاحنة (أو الراحيه) للأضراس .
  - توضع الفرشاة بزاوية 45 درجة على حواف اللثة عند التقانها 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 والأنبياء (خاصة الوجه الداخلي) .
  - بالنسبة للسطح الطاحنة للأضراس يكون التنظيف أفقيا من الأمام إلى الخلف أو باعتماد حركة دائرية .
  - ويستغرق التنظيف الجيد ثلث 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 كلّ سنة لمعاينة حالة الفم والأسنان والتشخيص المبكر للتسوس وبقية أمراض الفم .  
وفي حالة المرض يجب التعجيل بالعلاج والحرص على إتمامه .  
وتقوم الفرق الصحية المدرسية بمحترف المؤسسات التربوية بتقصي إصابات وأمراض الفم والأسنان ضمن الفحص الطبي الدوري . ويتمتّع الموجّهون للعلاج لدى طبيب الأسنان بالمجانية المطلقة في وحدات طب الأسنان التابعة لهياكل الصحة العمومية .

## الخاتمة

تَبَرُّزُ أَهْمَيْةُ الْوِقَايَا وَنِجَاوَتُهَا جَلِيلًا مِنْ خَلَالِ التَّعْرِفِ عَلَى مُسَبِّبَاتِ وَعُوَافِلِ الْإِصَابَةِ بِأَمْرَاضِ الْفَمِ وَالْأَسْنَانِ .

وَالْوِقَايَا ، إِضَافَةً إِلَى كَلْفَتِهَا الْمُتَوَاضِعَةِ ، سَهْلَةُ التَّطْبِيقِ شَرْطٌ :

- الاقتناع بضرورتها .

- التدرب العملي الصحيح على ممارستها ،

- وخاصة مواظبتها بانتظام لتصبح من العادات اليومية .

وتسهل توعية الطفل في سن مبكرة تحقيق مردود جيد في هذا المجال . لذلك استهدف الأسبوع المغاربي الأول للصحة المدرسية تلاميذ السنة الأولى والثانية في المقام الأول بتخصيص أحدي حصص الإيقاظ وإعداد الدعم التثقيفية ووسائل التدرب العملي لهم . وتهدف مسابقة الرسم الموجهة لتلاميذ السنة الأولى إلى شد اهتمامهم للموضوع وترسيخ المفاهيم لديهم .

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

ويمثل الحفل المدرسي في شهر أبريل مناسبة لتحسيس كل تلاميذ المدارس الابتدائية وكذلك أوليائهم بأهمية الموضوع ضمانا لاستمرارية التوعية والتأثير 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 العينات البيداغوجية في هذا العمل التحسسي 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 محبوب زروق : مديرية الطب المدرسي والجامعي
- . الدكتور عبد الكريم الزمزاري : كاهية مدير مكلف بالبرمجة
- . الدكتور بلال قاسم ابراهيم : وحدة ما قبل الدراسة
- . الدكتور جوهر مزید : وحدة التنفيذ الصحي
- . الآنسة عايدة بن تخياط : وحدة التنفيذ الصحي

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

#### **وكيلية طب الأسنان بالمنستير**

- . الدكتور عبد اللطيف عبيد : أستاذ مبرز
- . الدكتور فتحي معنوق : أستاذ مبرز

- . الدكتورة بدعة جمور جمالي : أستاذة مبرز
- . الدكتور كمال عرقاوي : طبيب أسنان مقيم

#### **- المعهد القومي للتغذية والتقوية الغذائية**

- . السيدة جليلة خضراني

#### **- إدارة الرعاية الصحية الأساسية**

- . الدكتورة منيرة قربوچ : رئيسة قسم

#### **- وزارة التربية والعلوم**

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

