

صحة الأسنان

صحة أسنان الطفل

لا يمكن المبالغة بقيمة طب أسنان الأطفال حيث أن علاج الأسنان غير الكافي أو غير الفعال خلال مرحلة الطفولة قد يؤدي إلى ضرر دائم في الجهاز المضغي مما يؤدي إلى معاناة الفرد من مشاكل عديدة في الأسنان عندما يكبر.

الأسنان اللبنية:

- يختلف الأطفال عن بعضهم إلا أن التسنين يبدأ عادة بين عمر 4-7 أشهر. وستظهر الأسنان العشرين اللبنية عند معظم الأطفال عند بلوغهم سن الثالثة.
- إن الأسنان اللبنية مؤقتة ولكن يجب معالجتها كما تعالج الأسنان الدائمة.
- إن التعود على الممارسات السيئة بصحة الأسنان مثل عدم العناية بالأسنان اللبنية له تأثيرات عديدة على الطفل. ولأن طبقة المينا لدى الأطفال رقيقة، فإنهم أكثر عرضة لتسوس الأسنان، وبالطبع فإن للأسنان المتسوسة تأثير سلبي على مظهر الطفل وثقته بنفسه.
- كذلك، فإن الأسنان اللبنية مهمة جداً في توجيه الأسنان الدائمة لمكانها الصحيح، فإذا فقدت الأسنان اللبنية قبل موعدها، فقد يؤدي ذلك إلى نمو السن الدائم خارج مكانه.
- إن التأكد من نظافة أسنان الطفل هي مسؤولية الآباء والأمهات حتى يبلغ الطفل سن السادسة أو السابعة أو حتى يستطيع تنظيفها بنفسه.

مشاكل الأسنان الأكثر شيوعاً عند الأطفال

نخر الأسنان

- هو عبارة عن ثقب تتكون عندما تقوم البكتيريا الموجودة في الفم بتحويل السكر في الغذاء إلى أحماض، حيث تعمل هذه الأحماض على تآكل الأسنان. إن نخر الأسنان هو أكثر الأمراض شيوعاً عند الأطفال، وتلعب العناية الجيدة بالأسنان دوراً مهماً في منع حدوث النخر في أسنان طفلك.
- سيكون طفلك عرضة لنخر الأسنان إذا كان يتناول الأطعمة المحلاة بكثرة (مثل البسكويت والحلوى) والسوائل المحلاة (مثل عصير الفواكه، الصودا والمشروبات المحلاة).
- كما يكون الطفل معرضاً للإصابة بنخر الأسنان في حالة وجود أحد عوامل الخطورة التالية:

- إذا ولد مبكراً (قبل موعده) أو كان وزنه قليلاً جداً عند الولادة.
- إذا كان لديه احتياجات صحية خاصة بشكل مستمر.
- إذا وجد على أي من أسنانه بقع بيضاء أو بنية اللون.
- إذا لم يراجع طبيب الأسنان بشكل دائم.

تسوس الأسنان

- إن تسوس الأسنان هو أكثر أمراض الفم والأسنان شيوعاً. وعادة ما تكون التجربة الأولى مع هذا المرض في مرحلة الطفولة ولذلك من المهم جداً التعامل مع هذه المشكلة بين عمر السنة والاثني عشر سنة، لأنه في هذه السنوات تبرز الأسنان اللبنية، وتؤدي وظيفتها وتسقط ثم تظهر الأسنان الدائمة باستثناء الطواحين الثالثة.
- لمعالجة تسوس الأسنان مبكراً، من الضروري جداً أخذ الطفل لفحص أسنانه في سن

مبكرة. ينصح بأن يتم اجراء الكشف الأول للطفل عند طبيب الأسنان ما بين عمر سنة ونصف إلى عمر السنتين، وذلك قبل أن يحدث نخر شديد.

- يظهر تسوس الأسنان غالباً على شكل منطقة بيضاء كالطبشور على مينا السن، ثم تصبح الطبقة أنعم وبعدها ينكسر تركيب السن. إذا لم يتم علاجها في مراحل مبكرة، تصل الحالة إلى لب السن الأمر الذي يتطلب علاجاً مكثفاً للحفاظ على السن.
- إن طب أسنان الأطفال يهدف بشكل رئيسي إلى منع تسوس الأسنان. وهنا تبرز الأهمية الكبيرة للطبقة الواقية من التسوس.

إصابات ورضوض الأسنان

- من أكثر ما يزعج الآباء والأطفال حصول حادث للطفل يتسبب في كسر السن، إزاحته أو سقوطه. إنها حالة مؤلمة للطفل وطارئة للأهل.
- إن معظم هذه الإصابات تحدث نتيجة حوادث بسيطة: سقطات خفيفة، حوادث رياضية، أو مفالب طفولية، وعادة ما تصاب الأسنان الأمامية ولذلك فبالإضافة إلى الألم والإزعاج، عادة ما يلزم إجراء تجميلي.
- إن أية إصابة للأسنان اللبنية للطفل يحتمل أن تؤثر سلبياً على تطور الأسنان الدائمة وخاصة إذا حصل الأذى قبل سن الثالثة. ولذلك فمن الضروري مراجعة طبيب أسنان الأطفال بسرعة بشأن هذه الإصابات.

التهاب اللثة (اللثة النازفة)

- هو عبارة عن التهاب في اللثة المحيطة بالأسنان بسبب عدم التنظيف الجيد للأسنان. وبالرغم من أن العوامل الجسمية والصحة العامة تغير من ردة فعل الأنسجة للمهيجات الموضعية، إلا أن التهاب اللثة في كل الأعمار سببه الرئيسي يكون مهيج موضعي،

ولكنها حالة قابلة للشفاء دائماً.

- إن الأعراض الرئيسية لالتهاب اللثة هي انتفاخ في اللثة ونزف فيها عند استخدام فرشاة الأسنان.
- إن الأطفال غير قادرين على تنظيف أسنانهم بشكل كامل، ولذلك يجب تشجيعهم، الإشراف عليهم والتأكد من فعالية عملية تنظيف الأسنان لديهم.
- يصعب تنظيف الأطعمة التي تلتصق بالسن (مثل الشوكولاته والأطعمة المقرمشة) وخاصة في مناطق السن التي يصعب الوصول إليها.
- ليس هناك شك في أن نظام تنظيف الأسنان الجيد يحسن من صحة اللثة، ولكن ينصح أن يشرف الآباء على عملية تنظيف أسنان أطفالهم للحصول على الفاعلية القصوى.

تسوس الأسنان الناتج عن رضاعة الحليب

- يجب ألا ينام الطفل أبداً بوجود الرضاعة إذا احتوت على الحليب، العصير أو أي مشروبات محلاة، لأن السكر سيبقى محيطاً باللثة والأسنان طيلة فترة النوم.
- إن تعرض أسنان الطفل بشكل متكرر وطويل للسكر الذي بدوره يغذي البكتيريا المكونة للبلاك سيؤدي إلى تسوس الأسنان. قد يحدث هذا التسوس أيضاً عند الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية إذا امتدت فترات رضاعتهم طويلاً أو كانوا ينامون عادة خلال الرضاعة.
- إذا حصل تسوس شديد في الأسنان فيجب خلعها، وإذا فقد السن في مرحلة مبكرة جداً فإن هذا له آثار ضارة على السن الدائم.
- ولذلك بدلاً من ترك الطفل ينام باستخدام رضاعة تحتوي على العصير، املئي الرضاعة بالماء أو استخدمي اللهاية التي ينصح بها طبيبك.

العادات الضارة بالأسنان

صرير الأسنان

- صرير الأسنان هو تعبير يعني طحن الأسنان أو تثبيت الفك. أكثر ما يحدث صرير الأسنان ليلاً عندما يكون الطفل نائماً كما يحدث غالباً عند الأطفال تحت سن الخامسة. يقول الخبراء إن صرير الأسنان يحدث عند ثلاثة أطفال من كل عشرة.
- عادة لا يكون صرير الأسنان مؤذياً لأسنان الطفل، وعادة ما تختفي هذه العادة وحدها. إذا استمر صرير الأسنان لما بعد البلوغ فيمكن أن تبلي السن مما يعطي فرصة أكبر لتسوس الأسنان.
- إذا كان لدى طفلك عادة صرير الأسنان، فينصح بمراجعة طبيب الأسنان، الذي سيقوم بفحص الأسنان للتأكد من عدم وجود ضرر، وقد ينصح في بعض الحالات باستخدام قطعة بلاستيكية خاصة توضع في الفم لحماية الأسنان من ضرر هذه العادة.

مص الاصبع

- إن مص الاصبع عادة طبيعية لمعظم الرضع وعادة ما يتجاوزها الطفل عند عمر الخامسة أو السادسة.
- أما إذا استمرت هذه العادة لسنوات لاحقة، فيمكن أن تؤثر على شكل الأسنان الدائمة فتدفعها خارج مكانها وتؤدي إلى عدم استقامتها.
- للتخلص من هذه العادة، من الضروري إقناع الطفل بين عمر الخامسة والسادسة بتركها بطريقة لطيفة. إذا استمر الطفل بمص اصبعه بعد سن السادسة فيمكن اتباع أسلوب أكثر حزمًا، وفي حالات معينة يمكن استخدام قطعة معينة تجعل مص الاصبع تجربة غير ممتعة للطفل.

دفع اللسان

- يقوم الطفل بدفع اللسان للأمام بين الأسنان الأمامية أثناء البلع. قد يؤدي ذلك لدفع الأسنان للأمام وقد يسبب فجوة بين الأسنان الأمامية.
- للتخلص من هذه العادة، يجب أن يمارس الطفل تمارين خاصة لإعادة تدريب عضلات الفك واللسان، كما قد يلزم استخدام قطعة صغيرة في الفم للتأكد من وضع اللسان الصحيح.

- إذا كان لدى طفلك هذه العادة، فمن الضروري مراجعة طبيب أسنان الأطفال لينصحك بما يلزم حتى يتخلص طفلك من هذه العادة.

قضم الأظافر

- إن عادة قضم الأظافر تؤدي إلى تكسر، تشقق واهتراء الأسنان الأمامية. ويكون سبب ذلك الضغط الشديد على الأسنان الأمامية من كثرة ممارسة هذه العادة.
- ومن النتائج السلبية الأخرى لهذه العادة على صحة الفم والأسنان هو تعرض اللثة للأذى (تقرح، تمزق وألم) وذلك بسبب أطراف الأظافر الحادة. كما أن البكتيريا الموجودة في الأظافر يمكن أن تنتقل إلى الفم، كما أن البكتيريا الموجودة في الفم قد تنتقل للأظافر ومنه إلى مجرى الدم.

خطوات العناية بأسنان طفلك

(1) تنظيف أسنان الطفل:

- تبدأ العناية بالفم والأسنان عند الطفل قبل ظهور السن الأولى، فيجب مسح لثة الطفل بعد إرضاعه وذلك لمنع تراكم البكتيريا الضارة. ويمكن عمل ذلك في نهاية كل يوم،

بأخذ قطعة من القطن أو الشاش النظيف ومسح اللثة والشفيتين واللسان بلطف.

- عندما تظهر بعض الأسنان عند الطفل، ابدئي بتنظيفهم بالفرشاة الناعمة الخاصة بالأطفال صباحاً ومساءً. لا تستخدمى معجون الأسنان إلا عندما يصبح طفلك قادراً على المضغ.

- يتعلم الأطفال عادة بالتقليد ولذلك فيجب أن تكوني مثلاً وتعتنين بأسنانك جيداً. اجعلي طفلك يشاهدك وأنت تنظفين أسنانك بالفرشاة والخيط الطبي بشكل يومي.

كيف تنظفين أسنان طفلك بالفرشاة والخيط الطبي؟

- من الضروري المحافظة على روتين منتظم لتنظيف أسنان الطفل بالفرشاة وعادة بعد وجبة الإفطار وقبل موعد النوم. استخدمى فرشاة أسنان ناعمة وضعي عليها كمية قليلة من المعجون بقدر حبة البازيلاء.
- أولاً: اتبعي ترتيباً معيناً لتنظيف الأسنان حتى لا تتسي أياً منها. فمثلاً نظفي الأسنان العلوية جميعها من الداخل والخارج ثم نظفي الأسنان السفلية جميعها من الداخل والخارج.
- طبقي فرشاة الأسنان بشكل أفقي على الأسنان وجزء من اللثة، حركي الفرشاة للخلف والأمام بحركات لطيفة وقصيرة. احرصي على تنظيف الأسنان الأمامية من الداخل لأنها تهمل عادة.
- وأخيراً، نظفي اللسان بالفرشاة لإزالة البكتيريا المتجمعة، واطببي من الطفل أن يتمضمض بالماء.
- يجب عليك الإشراف على عملية تنظيف الأسنان بل وعليك تنظيف معظمها بنفسك حتى يبلغ الطفل سن السادسة أو السابعة، وذلك للتأكد من تنظيفها بشكل صحيح.

(2) الغذاء وأسنان طفلك:

- تلعب التغذية السليمة دوراً رئيسياً في الصحة العامة للطفل، كما أن لها تأثير مباشر على صحة أسنانه.
- إن السكر وقود البكتيريا التي تنخر الأسنان. وحيث أن البكتيريا الموجودة في البلاك تحطم السكر في الطعام وتحوله إلى حامض يعمل على إذابة سطح السن، وهذا يؤدي إلى تحطم سطح السن مما يؤدي بالتالي إلى تسوس الأسنان.
- إن الأطفال الذين يتناولون باستمرار الأطعمة المحتوية على تراكيز عالية من السكر معرضون أكثر للإصابة بتسوس الأسنان وأمراض اللثة مقارنة بالأطفال الذين يتناولون كميات محدودة من السكر مع التركيز على الأطعمة المغذية.
- إن الأطعمة التي تلتصق بالأسنان مثل البسكويت، الكيك، الحلوى، الفطائر، العلكة والفواكه المجففة تبقى لفترة أطول على الأسنان وتسبب بالتالي الضرر الأكبر. وفي المقابل فإن تناول الجبنة يمنع نخر الأسنان بل ويقوي مينا الأسنان.

نصائح للآباء والأمهات:

- تعرف على الأطعمة التي تشكل خطورة عالية وتسبب تسوس الأسنان: يعرف معظم الأشخاص أن البسكويت، الحلوى والكيك تعتبر خيارات سيئة لصحة الأسنان. إلا أن بعض الأطعمة المضرة غير معروفة، فالأطعمة التي تلتصق بالأسنان تسبب تسوساً في الأسنان بنفس درجة الحلوى والبسكويت، ومن هذه الأطعمة: الحبوب، الشيبس، المالح والفواكه المجففة.
- قلل من عدد مرات تناول الأطعمة بين الوجبات الرئيسية: تذكر أنك في كل مرة تعطي طعاماً للطفل فأنت تعطي طعاماً للبكتيريا المسببة للبلاك الموجودة في فمه. وكلما تناول

الطفل وجبات خفيفة (بين الوجبات) أكثر كلما هاجمت البكتيريا أسنانه أكثر. من الضروري التأكد من حصول الطفل على الغذاء الصحي وتحديد أوقات الوجبات الرئيسية والخفيفة، لأن تناول الأطعمة بين الوجبات بشكل مستمر يؤدي إلى نخر الأسنان.

- حدد تناول الأطعمة الغنية بالسكر لتكون فقط خلال الوجبة الرئيسية: اجعل طفلك يتناول الحلوى كجزء من الوجبة الرئيسية، فذلك أفضل من أن يأكلها وحدها كوجبة خفيفة، وهذا يقلل من خطورة الإصابة بتسوس الأسنان.
- اختر الحليب أو الماء بدل المشروبات المحتوية على السكر أو العصائر: إن ما يشربه الطفل مهم جداً بقدر ما يأكله. تحتوي معظم العصائر والصودا على كميات كبيرة من السكر، ولذلك فإن رشف العصائر، الصودا ومشروبات الطاقة يبقي على تأثير السكر على الأسنان، وهذا يساهم في تسوس الأسنان، ولذلك فإن اختيار الحليب أو الماء سيحافظ على صحة الفم والأسنان وباقي جسم الطفل.
- احتفظ فقط بالأطعمة المغذية في البيت: قدم لطفلك الكثير من الفواكه والخضار، قدم له الجبنة كجزء من الغذاء أو الوجبة الخفيفة، فعادة ما يقوم باقي أفراد العائلة بإحضار الأطعمة غير المغذية للمنزل، أما الطفل فسيتناول الأطعمة المغذية بسهولة إذا كان جميع من في المنزل يتناولونها.

صحة الفم والأسنان والكالسيوم:

- إن الكالسيوم معدن ضروري للجسم لبناء عظام وأسنان صحية وقوية.
- يعتبر الحليب ومشتقات الألبان خالية الدسم أو قليلة الدسم مصدراً جيداً للكالسيوم.
- يساعد الكالسيوم في المحافظة على صحة الفم والأسنان كما يلي:

- تحتاج أسنان الطفل للكالسيوم حتى قبل ظهورها وبعد ظهور الأسنان فتحتاج أيضاً للكالسيوم لتتطور بشكل كامل.
- يحافظ الكالسيوم على صحة اللثة، فالحصول على كمية كافية من الكالسيوم في سن مبكرة يساعد في تجنب أمراض اللثة لاحقاً.
- يجعل الكالسيوم عظام الفك قوية وصحية أيضاً، ومن الضروري أن تكون عظام الفك قوية لأنها ستحفظ الأسنان في مكانها.

(3) الكشف الدوري عند الطبيب:

الزيارة الأولى لطبيب الأسنان:

- يجب أن تأخذ طفلك لطبيب الأسنان بعد ظهور السن الأول، سيرشدك الطبيب للطريقة الصحيحة في تنظيف أسنان الطفل كما سيشرح لك العادات الغذائية الصحيحة لمنع تسوس الأسنان.
- كلما أخذت طفلك لطبيب الأسنان مبكراً كانت الفرصة أفضل لاتباع العادات السليمة للعناية بالأسنان لمدى الحياة.
- خلال الزيارة الأولى سيقوم الطبيب بالكشف الشامل عن الأسنان واللثة والكشف عن المشاكل إن وجدت.

متى يجب أن يراجع الطفل طبيب الأسنان؟

- ينصح بشكل عام بمراجعة طبيب الأسنان للكشف الدوري مرتين سنوياً على الأقل.
- يحتاج بعض الأطفال لزيارة متكررة بشكل أكبر بسبب زيادة فرص إصابتهم بتسوس الأسنان، أو بسبب عدم نمو الأسنان بشكل صحيح أو بسبب قلة نظافة الفم والأسنان.

علاج الأسنان عند الأطفال:

- من المهم علاج أسنان الأطفال مبكراً حيث تشكل الأسنان اللبنية أساساً للأسنان الدائمة.
- كما أن الكشف الدوري للأسنان له آثار دائمة على مستقبل الأسنان. ولكن الكشف وحده لا يمنع نخر الأسنان فيجب العناية بنظافة الفم والأسنان بشكل يومي طوال الوقت.

(4) الطبقة الواقية من التسوس:

- هي عبارة عن طبقة بلاستيكية رقيقة يضعها طبيب الأسنان على أسطح الأسنان الخلفية التي تقوم بعملية المضغ وذلك لحماية أسنان الطفل من التسوس.
- تعمل هذه الطبقة على منع حدوث التسوس في الأخاديد والحفر الصغيرة الموجودة على أسطح الأسنان. ان أسطح الأسنان الخلفية التي تقوم بعملية المضغ خشنة وغير مستوية تماماً مما يجعل الطعام والجراثيم تعلق في هذه الأخاديد وتبقى هناك لفترة طويلة لأنها لا تزول باستخدام فرشاة الأسنان.
- توضع الطبقة الواقية من التسوس عندما يبلغ الطفل سن السادسة أو السابعة أي عندما تبرز جميع الطواحين الدائمة. يحتاج طبيب الأسنان لدقائق قليلة فقط لوضع الطبقة على كل سن، والعملية هذه غير مؤلمة.
- إن وضع الطبقة الواقية من التسوس بشكل صحيح يعتبر فعالاً بنسبة 100% في حماية الأسنان من النخر، ولن تستطيع أجزاء الطعام الصغيرة والبكتيريا اختراق سطح السن والتسبب في التسوس طالما بقيت الطبقة الواقية من التسوس سليمة (تبقى الطبقة الواقية من 5-10 سنوات).
- ولكن من الضروري الحرص على النظافة الجيدة للفم والأسنان وكذلك الزيارة الدورية لطبيب الأسنان فهي ما زالت أهم الطرق ليتمتع الطفل بصحة الفم والأسنان.