

# صحة أسنان الأطفال



الاسنان السليمة  
إزاله البلاك عن طريق تنظيف الاسنان جيدا أمر هام جدا !

## أهمية الحفاظ على صحة الأسنان اللبنية

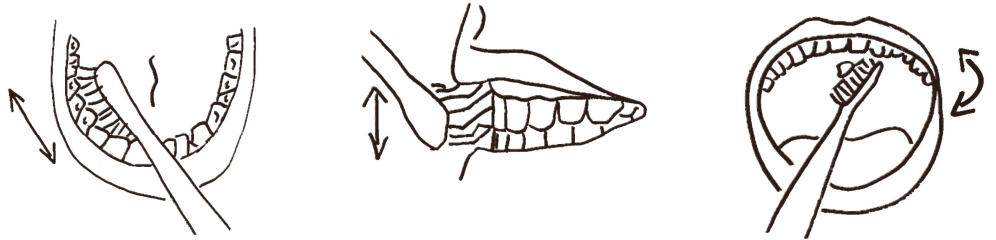
- ... لتطوير النطق بشكل صحيح.
- ... هي المفتاح لصحة الأسنان الدائمة حيث إنها تحفظ مكان الأسنان الدائمة بالفكين. فإذا فقد سن من الأسنان اللبنية بسبب التسوس فمن الممكن أن يظهر السن الدائم مانلاً .
- ... لها أثر على المظهر العام.
- ... كي لا تنقل عدوى التسوس الى الاسنان الدائمة.

## كيف ينشأ تسوس الاسنان ؟

يعتبر تسوس الأسنان من أكثر أمراض العصر انتشاراً بين الأطفال، ويرجع ذلك الى تراكم السكر بشكل غير مرئي على الاسنان ( مايسمى بالبلاك) ويتم تحويله من قبل البكتيريا الموجودة في الفم الى أحماض. وهذه الاحماض تؤدي الى تحلل أو تآكل سطح الأسنان، وفي المرحلة الثانية، تبدأ البكتيريا بالتغلغل في الجزء العضوي من السن وتقوم بإتلافه، وفي هذه المرحلة يظهر تسوس الأسنان على شكل نخر صغير يستمر في التغلغل حتى الوصول إلى لب السن مما يؤدي إلى التهاب العصب وما يرافقه من آلام حادة. الاكثار من الحلويات وعدم تنظيف الاسنان بشكل جيد ويومي من الاسباب الرئيسية لتسوس الاسنان. الملح و معجون الاسنان اللذان يحتويان على الفلورايد يساعدان في ازالة بكتيريا التسوس الموجودة على الاسنان.

## الخطوات الصحيحة لتنظيف الاسنان

- ✓ تنظيف الأسنان مرتين على الأقل يوميا , وخاصة قبل الذهاب للنوم.
- ✓ استخدم كمية مناسبة من معجون الاسنان ما يقارب حجم حبة البازيلاء (انظر التعليمات الموجودة على المعجون).
- ✓ احرص على اختيار معجون الاسنان الغني بالفلورايد.
- ✓ يجب على الاهل الاشراف على تنظيف أسنان اطفالهم إلى أن يصبحوا في عمر يكونون فيه قادرين على الكتابة والقراءة جيدا .



## اذهب مع طفلك في الوقت المناسب لطبيب الاسنان

- ✓ أول زيارة يجب أن تكون مدة أقصاها ما بين عمر ثلاث الى اربع سنوات ع الاقل وبعد ذلك مره أو مرتين سنويا.
- ✓ زيارة طبيب الاسنان التابع للتأمين الصحي مجانية.

# الغذاء الصحي

الحد من السكريات ← الحد من التسوس

5 وجبات من الفواكه والخضار ...  
القليل من السكر ...  
القليل من الدهون ...  
القليل من الملح ...  
القليل من اللحوم ...



## المشروبات

المشروبات الغازية مثل الكولا أو الشاي المثلج تحتوي على الكثير من السكر , ليس من الصحيح أن يروي الاطفال عطشهم بها لان ذلك يؤدي الى تراكم السكر على الاسنان الذي يؤدي بدوره الى تكاثر البكتيريا مما يعرض الاسنان للتسوس بشكل اسرع.

### نصائح:

- ✓ مياه الصنبور الحل الامثل للقضاء على العطش.
- ✓ عصائر الفاكهة المخففة مع الماء مثل (التفاح، عصير البرتقال ..... الخ) .
- ✓ أعط طفلك المشروبات قليلة السكريات . ويفضل شرب ماء بعد العصائر المحلاة.
- ✓ استخدام الرضاعة ( حلمة الرضاعة) لفترات طويلة غير صحي للأسنان.



## الماء هو الأفضل للأسنان!

الآباء والأمهات يلعبون دور هام في زرع العادات الصحية للطعام والشراب لأبنائهم لانهم المثل الاعلى لهم.

### هام جدا :

لا يسمح بتناول الطعام بعد تنظيف أسنانك قبل الذهاب الى النوم يسمح لك فقط بشرب الماء.

## المأكولات

غالبا ما يتم اختفاء السكر في الأطعمة التي تاكل على الفطور وما بين الوجبات. إن المقارنة ما بين محتوى السكر في 100 غرام من رقائق الذرة و الكريسيبي قيمه من حيث كمية السكر الموجودة بهما . الكعك و لبن الفواكه والخبز المحلى و فطيرة الحليب و الكاتشب يوجد بهم الكثر من السكر.

### نصائح:

- ✓ اجعل فطور أطفالك من الفواكه والخضار الموسمية .
- ✓ اذا كان طفلك يفضل زبادي الفاكهة، امزج بنفسك الفاكهة مع الزبادي الطبيعي للتقليل من كميته السكريات.



## الحلويات

الحلويات مثل السكاكر، المصاص وأصابع الشكولاتة، تضر الاسنان بشكل كبير.

### نصائح:

- ✓ توفير بدائل صحية للأطفال مثل الفواكه بأنواعها (التفاح والتوت...الخ) أو المكسرات الغير مملحة للأطفال ما فوق 3-4 سنوات.
- ✓ امنع طفلك من تناول الحلويات اذا كان يطلبها باستمرار.
- ✓ يفضل شرب الماء بعد تناول الحلويات.

Bilder: Fotolia-Jasmin Merdan, Croce & Wir, Styria vitalis