

مر اجعة وثقفة
2008

السلسلة التثقيفية لصحة الطفل (٢٧)

أسنان نظيفة لصحة أفضل

CLEAN TEETH BETTER HEALTH



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني الشئون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية



يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة - أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والخدج، وطب طوارئ الأطفال و أمراض الأطفال العامة. و يوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال - الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان - بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متديراً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تقييدها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

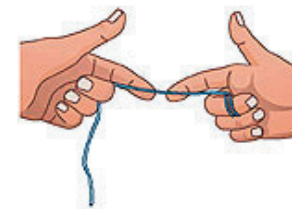
ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني ped1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.med.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٧/٢١٨٥) - مكتبة الملك فهد الوطنية

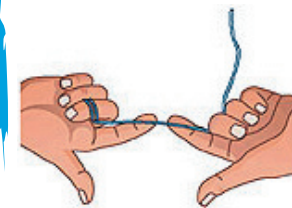
طريقة استخدام الخيط السني



■ مباشر بتحريك الخيط حول السن من الأسفل إلى الأعلى وتحت الخط اللثوي. كرر نفس الإجراء مع استخدام جزء جديد من الخيط لكل سن على حده.



■ لف حوالي ٤٥ سم من الخيط حول أصابع اليدين الوسطى. اضغط على الخيط بين السبابة والإبهام تاركاً مسافة ٥-٣ سم بين اليدين - استعمل الإبهام لإرشاد الخيط ما بين الأسنان العليا.



■ اترك مسافة ٥-٣ سم بين الأصابع ثم استعمل السبابتان لإرشاد الخيط فيما بين الأسنان السفلية.



■ ادخل الخيط بين السنين بضغطه إلى الأسفل بلطف مع تحريك الخيط إلى الأمام والخلف. لا تدخل الخيط بحيث ينزلق بسرعة إلى الأسفل. ثم باشر جوانب السن بتحريك الخيط حولها.

العناية بفرشاة الأسنان

- عدم استخدام فرشاة الأسنان من شخص إلى آخر لأنها قد تكون وسيلة نقل للجراثيم والأمراض.
- تنظيف الفرشاة بالماء بعد الاستخدام وتركها معرضة للهواء.
- تبديل الفرشاة كل ثلاث إلى ستة اشهر.

طريقة تفريش الأسنان

١. ضع شعيرات الفرشاة بزواوية ٤٥ درجة على طول خط الأسنان بحيث تلامس اللثة وسطح الأسنان في نفس الوقت. نظف سطح الأسنان الخارجي بلطف بحيث تشمل ٢-٣ أسنان بحركة نصف دائرية مع حركة إلى الأمام والخلف. ثم انتقل إلى الأسنان التي تليها وكرر نفس الإجراء.



٢. حافظ على زاوية ٤٥ درجة بين شعيرات الفرشاة وكلا من خط اللثة والأسنان. نظف سطح الأسنان الداخلي بحركة نصف دائرية مع الحركة إلى الأمام والخلف.



٣. امسك الفرشاة بحيث تكون عمودية. ثم استخدم النصف الأمامي للفرشاة لتنظيف السطح الداخلي للأسنان الأمامية.



٤. نظف حديبات الأسنان ذهاباً وإياباً. ونظف سطح اللسان لتنظيفه من البكتيريا المسببة للروائح.



التفريش لهم خاصة قبل النوم.

- اقتصر تناول المواد السكرية والحلويات في أوقات محددة من أوقات النهار مع الامتناع عنها قرب موعد النوم.
- تنبه الطفل إلى ضرورة التفريش مباشرة بعد تناول الحلوى والشكولاته وإذا لم تكن الفرشاة في متناول اليد عليه القيام بالمضمضة أو شرب الماء للتخفيف من آثارها على الأسنان.
- من المستحيل منع الأطفال من أكل الحلويات ولكن على الوالدين تنبيه أولادهم بأوقات أكلها وبتفريش الأسنان بعد أكلها.
- تجنب إبقاء رضاعة الحليب في فم الطفل وهو نائم لأن ذلك يؤدي إلى بقاء الحليب مدة طويلة بملامسة الأسنان.
- تجنب تعويد الطفل على استخدام الرضاعة لفترات طويلة خلال اليوم.
- قم بزيارة طبيب الأسنان عندما يبلغ طفلك سنة من العمر ومن ثم تابع المراجعة الدورية كل ستة أشهر.

الطريقة الصحيحة لاستخدام الفرشاة والعناية بالأسنان

- تفريش الأسنان يكون مرتين على الأقل يومياً ويجب أن تكون فرشاة الأسنان ناعمة ومناسبة لعمر الطفل.
- أما معجون الأسنان فيجب أن يحتوي على مادة الفلورايد وتكون الكمية بقدر حبه الذرة على الفرشاة.
- الأطفال الأقل من سنتين يمكن الاستغناء عن المعجون واستخدام فرشاة ناعمة مبللة حسب الرسوم التوضيحية

يعتبر تسوس الأسنان من أكثر المشاكل الصحية المنتشرة بين الأطفال لذلك يجب على الوالدين الانتباه إلى مشكلة التسوس وإرشاد الطفل إلى الطريقة الصحيحة للاعتناء بأسنانه في سن مبكرة كما يجب تعويده على استخدام فرشاة الأسنان منذ الصغر.

حقائق حول الأسنان

تبدأ الأسنان اللبنية بالظهور ما بين ست أشهر إلى اثني عشر شهراً من العمر ويستمر ظهورها في السنوات الثلاث الأولى من العمر. ويبدأ سقوطها وظهور الأسنان الدائمة ما بين عمر ست سنوات إلى اثني عشر سنة.

أسباب تسوس الأسنان

- عدم تنظيف الأسنان.
- كثرة أكل وشرب مواد تحتوي على سكريات.
- تعود الطفل الرضيع على اصطحاب الرضاعة ممتلئة بالحليب أو العصير إلى فراشه وشربها قبل النوم.

طرق الوقاية من التسوس

- أفضل طريقة لتشجيع الأطفال لتفريش الأسنان هو اكتسابهم لهذا السلوك من أبويهم فالأبوين هم القدوة لذلك عليهم أن يبدأوا بأنفسهم.
- الطريقة المثلى لمنع حدوث التسوس لدى الأطفال هي تفريشها بعد كل وجبة ، أو على الأقل مرتين في اليوم إحداهما قبل النوم.
- على الأبوين متابعة الأطفال أثناء التفريش وإعادة