



خدمات قطاع الرفاهية بإقليم غرب أوسيميا

دليل العناية بصحة الفم والأسنان للأسرة التي تنتظر
مولودًا

العناية بصحة الفم والأسنان لدى الأسرة التي تنتظر مولودًا

تختلف فترة الحمل وانتظار المولود الجديد من أسرة إلى أخرى. فمن الجيد مراجعة العادات الصحية وتغييرها إذا لزم الأمر منذ فترة الحمل، وبالتالي خلق بيئة نمو صحية للمولود.

صحة الفم والأسنان هي جزء من الصحة العامة والرفاهية وجودة الحياة. تبدأ العناية بصحة الفم والأسنان لدى الطفل منذ فترة الحمل من خلال خلق عادات تغذية جيدة والعناية بالفم والأسنان في الأسرة.

من المهم أن تصبح العناية بصحة أسنان طفلك جزءا من عاداته اليومية. بصفتكم أولياء أمور الطفل، فإن لديكم الفرصة للتأثير على روتين أسنان طفلكم المستقبلي وتعامله مع رعاية أسنانه.

قد تزداد قابلية تعرض الأم لأمراض الفم والأسنان أثناء الحمل. يتغير نظام الغدد الصماء للأم وهذا يمكن أن يؤثر على تكوين اللعاب وقابلية اللثة للالتهابات. كما أن غثيان الحمل والوجبات الخفيفة المتكررة قد يزيد من خطر تسوس الأسنان. إذا كنت تفحصين أسنانك بشكل منتظم، فإنه لا داعي إلى مراجعة طبيب الأسنان بسبب الحمل تحديداً.

أنت هي مفتاح الوقاية من تسوس الأسنان وأمراض الفم الأخرى! يمكنك الحفاظ على صحة الفم الجيدة التي تعزز الصحة العامة بالتعاون مع موظفي صحة الفم.

تقييم الحاجة إلى العناية بصحة الفم والأسنان للأسر التي تتوقع مولودها الأول

الآباء الذين يتوقعون مولودهم الأول لديهم الفرصة للمشاركة في تقييم مجاني لمدى الحاجة إلى العناية بصحة الفم والأسنان من قبل المسؤول عن صحة الفم والأسنان. خلال الزيارة، تتم مناقشة الاحتياجات الفردية للعناية بصحة الفم والأسنان وتقديم المشورة. إذا لزم الأمر، سيتم توجيه الأم إلى خدمات رعاية صحة الفم والأسنان للبالغين مقابل رسوم.

باتباع العادات الموصى بها للعناية بالفم، فإنك تعززين صحة جميع أفراد الأسرة

إن تسوس الأسنان هو واحد من أكثر الأمراض المعدية شيوعاً بين البشر. يرتبط التسوس بحجم البكتيريا الموجودة في الفم والأغذية المتناولة، وخصائص اللعاب وأنسجة الأسنان. يمكنك التأثير على معظم هذه العوامل بنفسك وبالتالي منع تسوس الأسنان.

غالبا ما تنتقل البكتيريا العقدية الطافرة *Streptococcus mutans* التي تُسبب تسوس الأسنان إلى الطفل من الوالدين. تنتقل البكتيريا عن طريق اللعاب، مثلاً من خلال ملعقة مشتركة. من المهم أن نفهم أن عدوى بكتيريا التسوس المبكر تزيد من تعرض أسنان الحليب وبعدها الأسنان الدائمة لدى الطفل للتجاويف.

البكتيريا العقدية الطافرة المسببة للتسوس لا توجد في فم المولود الجديد، غير أنها يمكن أن تنتقل إلى الطفل عن طريق اللعاب بمجرد ظهور السن الأولى. عندما تكون صحة فم الوالدين وأسنانهما في حالة جيدة فإن خطر إصابة الطفل ببكتيريا التسوس تكون ضئيلة.

تتم الوقاية من تسوس الأسنان من خلال الرعاية الذاتية المنتظمة، أي من خلال تنظيف الأسنان والفم واتباع نظام غذائي صحي. من المرجح أن تصاب الأسنان بالتسوس عندما يكون النظام الغذائي كثير السكريات ولم تكن الرعاية الذاتية اليومية بالأسنان كافية.

تحتوي جميع الأطعمة تقريبا على السكر، حيث تشكل بكتيريا التسوس حمضا يذيب مينا الأسنان. تسمى هذه العملية بالهجوم الحمضي. كلما تعددت الهجمات الحمضية خلال النهار فإن سطح السن لا يبقى له الوقت للتصلب مرة أخرى، وبالتالي تبدأ الثقوب في التكون على سطح السن.

يحدث التهاب اللثة عندما تتراكم كمية من البكتيريا على سطح السن وتكون ما يسمى باللويحة السنية. التهاب اللثة الناجم عن اللويحة السنية شائع بين الأطفال والبالغين على حد سواء. قد تصبح اللثة أكثر عرضة للالتهاب بسبب التغيرات الهرمونية الناجمة عن الحمل. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن سوء نظافة الفم يزيد من شدة التهاب اللثة حتى أثناء الحمل، لذا فإن الحفاظ على النظافة الجيدة للفم يساهم في احتمال ظهور التهاب اللثة أثناء الحمل.

استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلور ويفضل أن يحتوي على إكسيليتول

يقلل الفلور من تسوس الأسنان لأنه يمنع انحلال المعادن في مينا الأسنان الذي تسببه البكتيريا. بالإضافة إلى ذلك، يقوّي الفلور سطح السن. كما أن الفلور يمنع أيضا عملية التمثيل الغذائي للبكتيريا وإنتاج الأحماض. لذلك، اختاري معجون أسنان لنفسك ولطفلك يحتوي على الفلور.



يبدو أن استخدام مستحضرات الإكسيليتول من قبل أم الرضيع وبعدها الطفل نفسه يمنع أو على الأقل يؤخر الإصابة ببكتيريا التسوس العقدية الطافرة (*Streptococcus mutans*) لدى الطفل. إن مضغ علكة أو قطعة إكسيليتول كامل يقلل الهجوم الحمضي ويزيد من إفراز اللعاب ويشطف أسطح الأسنان. ثبت أن الإكسيليتول يمنع البكتيريا من الالتصاق بسطح السن، ويقلل من كمية الطبقة الكلسية ويسهل تنظيف الأسنان بالفرشاة. مثال على الممارسة الجيدة هو

استخدام منتجات إكسيليتول في نهاية الوجبات. الجرعة اليومية الموصى بها هي 5 غرامات على الأقل. يتم الحصول على الكمية من 6 إلى 10 علكات أو باستيل إكسيليتول. إكسيليتول ليس بديلا عن تنظيف أسنانك بالفرشاة.

يمكن البدء في التدريب على مضغ أقراص إكسيليتول الناعمة عندما يعرف طفلك كيفية مضغ الطعام والباستيل. يجب أن يتناول الأطفال الصغار منتجات إكسيليتول تحت إشراف الوالدين أثناء الثبات. لتجنب اضطرابات المعدة، يُشرع في الاستخدام تدريجيا، على سبيل المثال، حبة واحدة في اليوم.

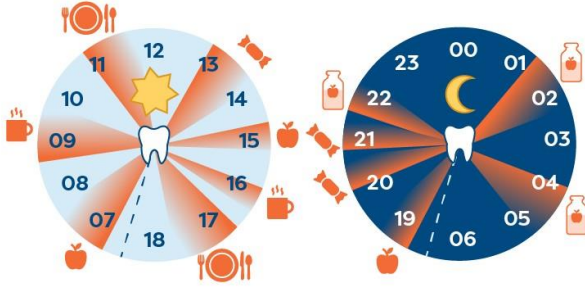
إحرصوا على انتظام مواعيد وجباتكم

يمكن الوقاية من التسوس عن طريق تجنب الأطعمة والمشروبات السكرية وتناول وجبات الطعام بانتظام. هذا يعني تجنب تناول الوجبات الخفيفة والجمع بين الحلويات السكرية والوجبات. الماء هو الخيار الأفضل لِرَوي العطش.

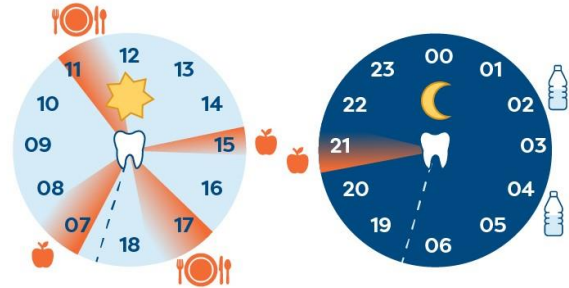
من المهم أيضا ملاحظة أن المشروبات من منتجات الألبان تترافق مع الوجبات.

يجب أن تعتاد الأسرة بالفعل أثناء الحمل على انتظام إيقاعات وجباتها والوجبات الخفيفة. يُنصح بتركيز كل الأكل والشرب في 5-6 مرات في اليوم بسبب الهجمات الحمضية. يحتاج الفم إلى فترة راحة من 3 إلى 4 ساعات بين الوجبات حتى يتمكن اللعاب من شطف الأسنان وإصلاح الأضرار الناجمة عن الحمض.

حافظوا على صحة أسنانكم



إذا أردتم تناول المشروبات السكرية أو الحمضية فُستحسن أن يتم ذلك أثناء الوجبات الرئيسية.



الوجبات الخفيفة والمشروبات المتكررة تسبب هجومات حمضية على الأسنان قد تستغرق ساعات.

تآكل الأسنان هو انحلال كيميائي لسطح السن تحت تأثير الأحماض دون تدخل البكتيريا. عندما يكون سطح السن ناعماً يكون عرضة للتآكل بسبب المضغ على سبيل المثال. غالباً ما يحدث التآكل بسبب المشروبات الخفيفة المستهلكة والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة والمياه المنكهة والعصائر وعصائر التوت والحمضيات والخل.

اغسل أسنانك مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلور

إن التنظيف المنتظم للأسنان والفم واتباع نظام غذائي صحي يحمي الأسنان من التآكل ويحمي اللثة من الالتهابات.

تنزف اللثة عند التهابها أثناء تنظيف الأسنان، وقد تكون هناك رائحة أو طعم سيئ في الفم. ويرجع ذلك إلى الطبقة البكتيرية التي تتراكم على سطح السن. عادة ما يتم علاج التهاب اللثة عن طريق تكثيف الرعاية الذاتية.

تؤثر صحة الفم على الصحة العامة. يمكن أن تزيد البكتيريا المنتشرة في الفم مثلاً من خطر الإصابة بتصلب الشرايين أو النوبات القلبية أو السكتة الدماغية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تُضعف التهابات الفم فعالية علاج العديد من الأمراض المزمنة، مثل الروماتيزم والسكري.

إن غسل أسنانك بمعجون الفلور صباحاً ومساءً يعطي شعوراً بالنظافة لفمك وفي نفس الوقت يمنحك حماية جيدة بالفلور لأسنانك. يُنصح الجميع باستخدام فرشاة أسنان كهربائية. إن كمية الفلور الموصى بها من معجون الأسنان هو 1450-1500 جزء في المليون بالنسبة للبالغين. اغسل أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين على الأقل. يجب الحرص خصوصاً على فرش اللثة وأسطح مضغ الأسنان الخلفية. حينها يلتصق الفلور بالسن، مما يقوي سطح الأسنان، أي المينا. ليس من الضروري شطف الفم بالماء أثناء وبعد تنظيف الأسنان بالفرشاة، بل يكفي بصق خليط معجون الأسنان الزائد خارجاً.

قم بتنظيف ما بين الأسنان

من الجيد تنظيف ما بين أسنانك باستخدام فرشاة خاصة لتنظيف ما بين الأسنان أو مسواكٍ أو خيط تنظيف الأسنان.



الرضاعة وتغذية الطفل

الرضاعة الطبيعية لها الكثير من الآثار الإيجابية على صحة كل من الأم والطفل. من طبيعة الطفل أنه يحتاج بشكل طبيعي إلى المص. الرضاعة الطبيعية تُحفِّز نمو الفكين والتطور المثالي لعضلات المضغ.

إن استمرار الرضاعة الطبيعية وتكرارها فوق سن 18 شهراً أو الرضاعة بالزجاجة بين الوجبات وفي الليل يمكن أن تعرض أسنان الرضيع للتسوس. آليات الدفاع لدى اللعاب تكون أضعف في الليل. النظافة اليومية الدقيقة للفم هي المفتاح للحفاظ على صحة فم الطفل الجيدة.

انتظام أوقات الوجبات واعتماد الماء كمشروب أمران مفيدان لصحة فم الطفل. لا يُنصح بإعطاء الطفل عصير أو مشروبات سكرية أخرى عند إحساسه بالعطش. الطفل لا يتوق بشكل طبيعي إلى الحلويات. لا ينبغي أن يعتاد الطفل على استخدام السكريات وينصح بتأجيل تقديم الحلوى لأطول فترة ممكنة. عند استهلاك الحلوى، فإن ذلك يجب أن يكون أثناء الوجبة، بحيث لا يسبب السكر الكثير من الضرر للأسنان.

يمكنكم البدء في استخدام أقراص الإكسيليتول الكامل منذ السنة الأولى من عمر الطفل. لتجنب اضطرابات المعدة يستحسن البدء في استخدامها تدريجياً، حبة واحدة في اليوم على سبيل المثال.

مصُّ المصاصة والأصابع

إذا كان طفلك يحتاج إلى مَصاصة، فإن المصاصة "المسطحة" هي الخيار الأفضل للأسنان. المصاصة هي خيار أفضل من مص الإصبع من حيث تطور المضغ.

من الجيد التخلي عن المصاصة قبل أن يبلغ الطفل 2 سنة على أبعد تقدير. يمكن أن يتسبب استخدام المصاصة على المدى الطويل في سوء إطباق الأسنان وتباطؤ تطور الكلام. من الجيد إخراج المصاصة من فم الطفل عندما يبدأ الطفل في إصدار الأصوات وبالتالي الكلام. من الأسهل بكثير التخلي عن المصاصة قبل أن يبلغ الطفل مرحلة التحدي والعناد. لا يُنصح بتعويد الطفل استخدام المصاصة باستمرار.

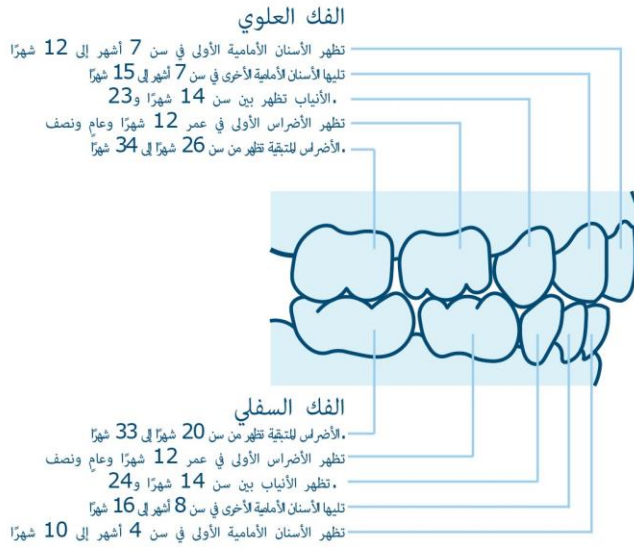
ظهور الأسنان

عادة ما تبدأ الأسنان الأولى في الظهور في سن 4 - 7 أشهر. يظهر ما مجموعه 20 سناً من أسنان الطفل وعادة ما تظهر في الفم في سن 3 سنوات. قد تكون هناك اختلافات من طفلٍ إلى آخر في الترتيب الذي تظهر به الأسنان.

قد تشمل الأعراض الأولية لظهور الأسنان الإفراط في إنتاج اللعاب وتورم اللثة والأرق وصعوبة الأكل، وقد يضع الطفل أصابعه باستمرار في فمه. قد يكون مذاق الأطعمة الباردة والأطعمة التي تؤكل بالأصابع أفضل في فترة ظهور الأسنان.

مرحلة ظهور الأسنان محفوفة بمخاطر الإصابة بعدوى بالبكتيريا العقدية الطافرة *Streptococcus-mutans*. يمكن أن يصاب الرضيع بالعدوى عند ظهور السن الأولى. يمكن منع انتقال البكتيريا عن طريق تجنب ملامسة اللعاب للطفل. يمكن القيام بذلك عبر شطف المصاصة بالماء ويجب أن تكون لدى الطفل دائماً أواني أكلٍ خاصة به.

ترتيب ظهور الأسنان الأولى



غسل أطفال الطفل بالفرشاة

إن صحة الفم والأسنان هي قضية الأسرة بأكملها. الوالدان دائماً يكونان بمثابة مثال للطفل.

يبدأ تنظيف الأسنان بالفرشاة بمجرد ظهور السن الأول لدى الطفل. تتم إزالة الطبقة البكتيرية عن طريق تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم باستخدام فرشاة أسنان ناعمة للطفل.



- يتم استخدام معجون الأسنان بالفلور (1000-1100 جزء في المليون) للأطفال من سن 0 إلى 3 سنوات، وذلك بتمريرة صغيرة مرتين في اليوم. لا يتم شطف معجون الأسنان .
- الأسنان التي تبدأ في الظهور والحديثة تحتاج إلى الفلور للسماح للمينا بالتصلب.
- يكون معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلور آمناً للجميع عند استخدامه بشكل صحيح.
- يمكن البدء في استخدام فرشاة الأسنان الكهربائية من قبل الطفل بمجرد موافقته على ذلك. يقوم الوالد بتنظيف أسنان الطفل بحيث يكون تنظيف الأسنان بالفرشاة الكهربائية آمناً.
- مع نمو طفلك، سوف يريد القيام بتنظيف أسنانه بنفسه. ومع ذلك، من المهم الأخذ بعين الاعتبار أنه يجب على الشخص البالغ التحقق من تنظيف الأسنان بالفرشاة حتى سن 10 سنوات.



فحوصات صحة فم وأسنان الطفل

يخضع الأطفال دون سن المدرسة لفحوصات صحة الفم والأسنان عدة مرات قبل التحاقهم بالمدرسة، ويتم إجراء الفحوصات في كثير من الأحيان وفقاً لاحتياجات كل فرد. يتلقى الطفل استدعاءً لإجراء فحوصات صحة الفم من طرف عيادة طب الأسنان.

يُجري الأطفال دون سن المدرسة فحص صحة الفم والأسنان في أعمار 1 و 3 و 5 سنوات. خدمات رعاية صحة الفم والأسنان مجانية للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً.

المزيد من المعلومات

خدمات قطاع الرفاهية بإقليم غرب أوسيميا، خدمات صحة الفم والأسنان (www.luvn.fi)

المصادر

www.kaypahoito.fi

www.terveysportti.fi