

ابتسم من فضلك!

العناية الجيدة تبدأ
من السن الأول.



الأسنان السليمة
نتيجة عناية سليمة.



LAND
SALZBURG

لن يظهر جمال الابتسامة إلا إذا نظفت أسنانك!

التسوس وعواقبه

التسوس هو مرض يصيب الأسنان بسبب البكتيريا. وإذا لم يهتم الأطفال بتنظيف أسنانهم يوميًا بشكل صحيح، فسيصبحون عرضة لانتشار التسوس.

يؤدي الإفراط في تناول الأطعمة المحتوية على سكر كميات كبيرة إلى زيادة المرض. والنتيجة: حدوث أضرار بطبقة المينا، وهى الطبقة الواقية للأسنان. لذلك تحتاج الأسنان إلى عناية يومية بدايةً من نمو السن الأول!

أسباب التسوس: السكر ونقص الاهتمام بتنظيف الأسنان

الأطفال مثل السكر ولذلك يحبون السكر. لكن الابتسامة الجميلة لن تكون كذلك، إذا لم يتم الاهتمام بتنظيف الأسنان بشكل صحيح وبانتظام. حيث تعد العناية بالأسنان على نحو غير صحيح أو قلة الاعتناء بها هي العامل الرئيس للتسوس.

وعند قيامك بتنظيف أسنانك فإنك إلى جانب إزالة بقايا الطعام تزيل أيضًا اللويحة السنية التي تكونها البكتيريا. تقوم بكتيريا التسوس بتكوين الأحماض - وبخاصة من السكر، حيث تعمل تلك الأحماض على مهاجمة الطبقة الواقية للأسنان وتتوغل داخل الفراغات. في بداية التسوس تظهر نقاط سوداء صغيرة. ولكن مع زيادة اتساع الثقوب تنكشف الأعصاب، وهنا يظهر ألم الأسنان.



إن اللويحة السنية لا تعطي مظهرًا سيئًا فحسب، بل إنها تمثل خطرًا شديدًا على الأسنان. تعتبر الأسنان الأولى (الأسنان اللبنية) شديدة الحساسية نظرًا لأن طبقة الحماية الخاصة بها رقيقة للغاية، لذا فإن تنظيفها بطريقة صحيحة هام للغاية.

الأمراض الناتجة

يؤدي التسوس إلى الإضرار بالأعصاب والأوعية الدموية الخاصة بالأسنان. كما قد تؤدي التهابات إلى إضعاف جهاز المناعة لدى طفلك مما يجعله عرضة للإصابة بأمراض أخرى. فقد تسبب الأسنان المصابة إلى حدوث مشكلات بالجيوب الأنفية واللوزتين.

يعتقد الكثيرون "أن الأسنان اللبنية ستقع في جميع الأحوال"، لذلك فإنهم لا يرون أية ضرورة في الاهتمام بها، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح. فالأسنان التالفة أو الناقصة قد تؤثر بشكل سلبي على الأطفال، عند تعلم الكلام مثلا. كما أن الأسنان اللبنية تحفظ مكان الأسنان التالية. وعند خلو مكان الأسنان اللبنية قد يصل الأمر إلى نمو السن التالي بوضعية خاطئة، وهو ما يضر بالصحة ويقلل أيضًا من الثقة بالنفس.

يرجى الانتباه



كثيرًا ما تنتقل بكتيريا التسوس من الآباء للطفل. لذلك يرجى اتباع القواعد التالية: لا تقومي أبدًا بلعق الملعقة أو اللهاية أو فوهة زجاجة المياه! ويفضل تنظيف تلك الأجزاء بماء بارد. لا تقومي باستخدام فرشاة الأسنان الخاصة بك لتنظيف أسنان طفلك. فبمجرد التعامل مع السن المصاب بالتسوس لمرة واحدة، يتفشى المرض بسرعة ويصل إلى جميع الأسنان

العناية الصحيحة بالأسنان منذ البداية

الحمل المرحلة الأولى

تبدأ اللبنة الأولى لبناء الأسنان القوية للأطفال أثناء الحمل. فبسبب الهرمونات يزيد إفراز اللعاب عند الأمهات في تلك الفترة - ويكون لهذا اللعاب طبيعة حامضية، وغالبًا ما تعاني الأمهات أثناء الحمل من مشكلات اللثة سواء التهابات اللثة أو نزيفها، وهو ما يضر بالأم وبالطفل.

يمكن تجنب المشكلات أو تقليلها عن طريق تنظيف الفم بشكل صحيح. يجب على الأم زيارة طبيب الأسنان في بداية الحمل وفي الثلث الأخير من الحمل لفحص أسنانها. كما يجب عليها زيارة طبيب الأسنان عند الشعور بألم حاد في الأسنان. فعند شعور الأم بالألم، يعني ذلك وقوع الجنين أيضا تحت ضغط في بطنها.



تعلم تنظيف الأسنان يحتاج إلى وقت

يحتاج الأطفال إلى الكثير من الوقت لتعلم تنظيف أسنانهم بشكل صحيح وجيد. ومن الأفضل أن يقوم الآباء بتعليم ذلك لأبنائهم بشكل تدريجي. صحيح أنه من الجيد البدء في ذلك بأسرع وقت، ولكن من الأفضل أن يتم ذلك بالإتقان اللازم. ولذلك أرشدي طفلك تدريجيا إلى الاهتمام بأسنانه بشكل صحيح، وراقبي ذلك. تجدين في الفقرات التالية كافة المعلومات المهمة في هذا الشأن.

رُضِع دون أسنان المرحلة الثانية

احرصي على ملاحظة نمو الأسنان داخل فم طفلك. ستندھشين للتغيرات. يمكنكِ تحضير طفلك لاستقبال الأسنان الأولى- وحتى قبلها: قومي بتدليك الفك الخالي من الأسنان بأصابعك بكل رفق. وبذلك يتعود طفلك بشكل مبكر أن يعتني بأسنانه بعد ذلك. يمكنكِ أيضًا الشعور بتحول الفك اللين إلى شريط أسنان خشن.

تنظيف الأسنان - بدءًا من السن الأول المرحلة الثالثة

ابدئي بالاعتناء بالأسنان، بمجرد ظهور السن الأول عند الطفل. ويحدث ذلك تقريبًا في سن من ٦ حتى ٨ أشهر. في البداية يمكنكِ تنظيف الأسنان يوميًا باستخدام أعواد تنظيف الأذن، وبعد فترة باستخدام فرشاة أطفال خاصة. (تتميز فرشاة الأسنان الخاصة بالأطفال بأن لها رأس فرشاة صغيرة). استخدمي لذلك نقطة صغيرة من كريم الأسنان الخاص بالأطفال المحتوي على ٥٠٠ جزء في المليون من الفلورايد بحد أقصى. قومي بتنظيف كافة أسطح الأسنان بدءًا من السن الأول. قومي بتنظيف أسنان طفلك على الأقل مرة واحدة يوميًا - يُفضل في المساء قبل الذهاب إلى النوم. ولهذا



نصيحتنا!

قومي بترتيب موعد مع طبيب الأسنان أو طبيبة الأسنان الخاصة بك لفحص أسنانك. أبلغي الطبيب أنكِ في فترة حمل، واحرصي على أن يقوم بفحصك وتقديم الاستشارة لك.

وطبقًا للنصيحة يجب عليكِ...

- ◀ استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، وفرشاة أسنان ناعمة وصغيرة،
- ◀ خيط تنظيف الأسنان، وفرشاة صغيرة لتنظيف الفروق بين الأسنان،
- ◀ غسول فم محتوي على الفلورايد
- ◀ تنظيف الأسنان بشكل دوري وبطريقة احترافية.
- تتكون القواعد الأولى لأسنان الجنين أثناء فترة الحمل.

بعد تغيير الحفاض على طاولة تغيير الحفاضات يكون الوقت مناسباً لتنظيف الأسنان بالفرشاة لأن رأس الطفل يكون مثبتاً بواسطة "المهد"، حيث يمكنك تنظيف أسنان الطفل بيد وحمله باليد الأخرى.

وكذلك عندما يكون الطفل في حرك فإنه يشعر بالراحة. وتكون أقدام الطفل متدلية على الجانبين فلا يمكنه دفع نفسه بعيداً، وبهذا يمكنك بسهولة إمساك يد الطفل برفق بيدك الأخرى، كما تكوني بذلك على تواصل بصري مع الطفل، ويمكنك مخاطبته شارحة ما تقومين بفعله.

كما يمكنك استخدام كرسي مرتفع أو مقعد صغير إذا كان الطفل قادراً على الجلوس. كذلك يمكنك وضع طفلك على السرير أثناء تنظيف أسنانه، فهذه الطريقة تمنحك رؤية أوضح لفمه. ويجب أن تضعي في اعتبارك أن الأطفال الصغار لا يمكنهم البصق بشكل جيد، فمن الطبيعي أن يتلع الطفل جزءاً من هذه الكمية الصغيرة من معجون الأسنان.

عند إتمام الطفل عام تقريباً تكون كل القواطع العلوية والسفلية قد ظهرت، أما الفيروس فتبدأ بالنمو بين الشهر الثاني عشر والسادس عشر، وعموماً فإن الأسنان اللبنية يكتمل نموها لدى أغلب الأطفال قبل سن الثالثة.

الغرض قومي بفتح فم طفلك وشد الشفة لأعلى أو لأسفل بحرص.

ثم يمكنك تنظيف الأسنان الأمامية. وطبقاً لقاعدة تنظيف الأسنان: البدء من الأحمر إلى الأبيض. ويعني ذلك: وضع الفرشاة على اللثة والسحب حتى الوصول إلى السن. ولا تقومي بالضغط الزائد، حتى لا تُعرض اللثة للإصابة. وبذلك يمكنك تنظيف الأسنان الأولى من اللويحات السنية الضارة ويتعود طفلك على التنظيف اليومي للأسنان.

في هذه المرحلة العمرية تكفي خطوات بسيطة:

- < تنظيف الأسنان بشكل جيد ومنظم
- < النظام الغذائي المتوازن مع أقل قدر ممكن من السكر
- < يوجد الفلورايد في معجون الأسنان وفي ملح الطعام
- < الفحوصات الطبية المنتظمة عند طبيب الأسنان



وتعد الأحاديث الموجودة على أسطح المضغ بالفيروس والفراغات بين الأسنان هي الأكثر تعرضاً للبكتيريا والتسوس، لذلك احرصي على تنظيف جميع الأسنان على أكمل وجه.

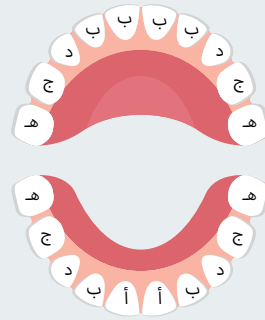
أحياناً يمر الأطفال بفترات لا يشعرون فيها بالرغبة في تنظيف أسنانهم، وهو أمر طبيعي ويعتبر مجرد مرحلة عابرة. وعلى أية حال من المهم أن تحرصي على تنظيف أسنان طفلك مرتين يومياً حتى في حالة رفضه لذلك.

الأسنان اللبنية السليمة شديدة الأهمية

- < الأسنان اللبنية تحفظ مكان الأسنان الدائمة، كما أنها عنصر جوهري لضمان صحة الأسنان حتى بعد تقدم العمر. وفي حالة فقدان سن لبني في سن مبكر فإن الأسنان المجاورة لها تبدأ في "الميل" داخل الفراغ الناتج عن السن الساقط، فلا تجد بقية الأسنان مكاناً لها مما يؤدي إلى مشكلات في وضعية الأسنان.
- < مهمة للغاية في تطور القدرة على النطق.
- < الأسنان المصابة بالتسوس تنقل العدوى للأسنان السليمة.
- < الأسنان اللبنية جميلة وحسب.

ضعي في حسابناك أنك ستظلين تشرفين على قيام طفلك بتنظيف أسنانه حتى بلوغه سن المدرسة الابتدائية، فبدائية من هذا السن فقط يمكن للأطفال تنظيف أسنانهم بشكل صحيح وفعال بالاعتماد على أنفسهم.

عملية نمو الأسنان



(أ) من ٦ إلى ٨ أشهر
القواطع السفلية

(ب) من ٨ إلى ١٢ شهرًا
القواطع السفلية الجانبية
وكافة القواطع العلوية

(ج) من ١٢ إلى ١٦ شهرًا
أول الضروس اللبنية

(د) من ١٦ إلى ٢٠ شهرًا
الأنياب

(هـ) ٢٠ إلى ٣٠ شهرًا
ثاني الضروس اللبنية

ومع بلوغ طفلك عامه الثاني يجب عليكِ تنظيف أسنانه مرتين يوميًا - صباحًا ومساءً. مع استخدام كمية قليلة من معجون الأسنان الخاص بالأطفال المحتوي على الفلورايد.

ابتداءً من سن دخول المدرسة (سن السادسة) المرحلة الخامسة

عندما يصبح الأطفال قادرين على الكتابة، يمكنهم أيضًا تنظيف أسنانهم بشكل صحيح دون إشراف. وتبعًا لتطور القدرات الحركية للطفل يمكن أن يستمر الأمر حتى سن الثانية عشر - وهو أمر طبيعي للغاية. قبل تلك المرحلة يكون في إمكان الطفل أن ينظف أسنانه كاملة بالفرشاة ولكن دون أن يزيل جميع اللويحات السنية، لذلك يُنصح بأن تقومي بتنظيف أسنان الطفل مرة أخرى بنفسك بعد أن ينظفها هو، أو أن تتفحصي أسنانه جيدًا بعد أن قام بتنظيفها، إلى أن تتأكدي تمامًا من أنه يستطيع التنظيف بشكل صحيح وحده.

في تلك المرحلة تكون الأسنان الدائمة قد بدأت في التكوّن داخل عظام الفك خلف الأسنان اللبنية، وحتى بعد أن تبدأ بالظهور لا تكون تلك الأسنان قد تزودت بالمعادن اللازمة، لذلك تكون أكثر عرضًا للتسوس ومن ثم فهي تحتاج إلى عناية جيدة. قد تستمر مرحلة التحول من الأسنان اللبنية إلى الأسنان الدائمة حتى سن الثانية عشر. وقد تصعب عملية تنظيف الأسنان على الطفل بسبب الأسنان اللبنية المخلخلة والفجوات الناتجة عن سقوط الأسنان والأسنان التي تبدأ في الظهور وهنا يزداد خطر الإصابة بالتسوس. وبخاصة الفيروس حديثة الظهور تكون أعمق من أسطح المضغ بالأسنان الموجودة مسبقًا وفي تلك الحالة يمكن أن تنظيف الأسنان بشكل عرضي، كما أن فرشاة الأسنان ذات الشعيرات المتعاكسة تساعد على تنظيف الفراغات بين الأسنان. وفي جميع الأحوال يكون من المهم تنظيف أسطح الأسنان كلها بشكل صحيح ومنتظم.

بدايةً من مرحلة الطفولة المبكرة (٣-٦ سنوات) المرحلة الرابعة

يحاول الأطفال بدءًا من سن سنتين الاعتماد على أنفسهم في تنظيف أسنانهم، وهو أمر جيد - يجب أن تدعمي طفلك فيه. ومن الأفضل في ذلك الوقت أن ترشديهم إلى تنظيف أسنانهم بالفرشاة مرتين يوميًا "بشكل وقائي"، وفي هذا السن يمتلك طفلك قدرات حركية جيدة ويحاول تجربة طرق مختلفة لمسك الفرشاة، لذلك يجب أن تحرصي على اختيار فرشاة أسنان ذات حجم مناسب وتغييرها كل شهرين بحد أقصى. من المهم أن تعودّي طفلك في تلك المرحلة الاعتماد على الذات. ولكن قومي بتنظيف أسنان الطفل مرة أخرى بنفسك لتحصلي على أفضل نتيجة.



فرشاة الأسنان المناسبة

- < أن تكون مناسبة للفئة العمرية وألا يكون رأسها كبير الحجم
- < شعيراتها ذات حواف مستديرة
- < الشعيرات الناعمة هي الأكثر حفاظًا على لثة الطفل
- < الشعيرات البلاستيكية آمنة على الصحة أكثر من الشعيرات الطبيعية (البكتيريا)
- < مقبضها لا يسمح بالانزلاق

شجعي طفلك على تنظيف أسنانه



الحاجة: احصلي من الإنترنت على الكتب والألعاب والتطبيقات والأغاني التي تحفز على تنظيف الأسنان، اجعليه أمرًا ممتعًا لطفلك.

وفي بعض الفترات يرفض فيها الطفل تنظيف أسنانه، وهذا أمر طبيعي، وهنا **تحتاجين إلى إلهائه** إذا لزم الأمر: عن طريق قصة قصيرة تحكيها أو أغنية أو أطروقة ترويها. من المهم ألا يكون تنظيف الأسنان هو بؤرة الاهتمام، حيث يجب أن يحدث ببساطة "في هذه الأثناء".

أظهري لطفلك منذ سن مبكرة قدر الإمكان أهمية تنظيف الأسنان: مرتين يوميًا- ولا تتهاوني في ذلك، فهذه الطريقة يتحول الأمر سريعًا إلى عادة عند الطفل.

كوني **قدوة حسنة**: قومي بتنظيف أسنانك معه بانتظام، فأفضل طريقة يتعلم بها الأطفال هي تقليد الكبار.

احرصي على وجود **وقت محدد يوميًا** لتنظيف الأسنان. على سبيل المثال بعد الاستحمام، أو بعد ارتداء ملابس النوم، أو قبل قصة قبل النوم، ولا تتهاوني مطلقًا في تنظيف الأسنان أو الالتزام بمواعيده.

احرصي على أن يفهم طفلك **أهمية** تنظيف الأسنان بشكل منتظم وسليم وما هي الطريقة الصحيحة لذلك.

استعملي **معجون أسنان محتوي على الفلورايد**: لأنه يكافح التسوس واحرصي كذلك على **تغيير الفرشاة** بانتظام لتجنب تراكم البكتيريا.

يمكنك استخدام **فرشاة أسنان كهربائية** لتنظيف أسنان طفلك، فهي توفر تطبيقًا أسهل وأفضل.

قومي بتهيئة البيئة الملائمة لطفلك عند حوض الغسل واستخدمي لذلك **وسائل مساعدة** عند

◀ جربي ذلك: وستجدين نتائج رائعة وستنبهرين من مدى (عودة) تحمس طفلك لتنظيف أسنانه بنفسه، ولا تنسى أن تقوم بذلك مرة أخرى من بعده.

◀ لا تهددي طفلك بطبيب الأسنان في حالة عدم رغبتك في تنظيف أسنانه، حيث إنك بذلك تزرعين الخوف داخله دون داعٍ، فلا ينبغي أن يشعر الطفل بالخوف عند الذهاب إلى الطبيب.

◀ من المهم المحافظة على تنظيف أسنان الطفل مرة أخرى بعد أن يقوم بتنظيفها حتى سن الثانية عشرة. حينها فقط يكون الطفل قادراً على تنظيف أسنانه بنفسه بشكل جيد (التطور الحركي)

◀ مع تقدم سن طفلك يمكنك أن تسمح له في حالات استثنائية بتناول علكة تحافظ على سلامة الأسنان، حيث لا يحل ذلك محل تنظيف الأسنان، ولكنه يحفز إفراز اللعاب مما يساعد على إزالة بعض بقايا الطعام ومعادلة الأحماض.

◀ خذي وقتك: تستغرق عملية تنظيف الأسنان حوالي ثلاث دقائق.

◀ ينهر الأطفال بالأسنان الملونة التي تظهر فيها اللويحات السنية، وتتوفر الأصباغ المناسبة لذلك في الصيدليات أو محلات العطارة.



طريقة تنظيف الأسنان - طريقة "مخد"

٣. الأسطح الداخلية:

إذا تمكن الطفل كذلك من تنظيف الأسطح الخارجية بشكل جيد، يمكنه البدء بتنظيف الجهة الداخلية من خلال حركات دائرية من اللثة وصولاً للسن. ويجب هنا البدء بالجزء الداخلي من الضرس الأول جهة اليسار وصولاً إلى آخر ضرس جهة اليمين، وعند تنظيف الضرس الخلفي يجب الإمساك بالفرشاة بشكل مائل حتى يتمكن من تنظيف الجهة الخلفية للضرس.

٤. تكرار العملية:

والآن كرري نفس الخطوات السابقة من الخطوة الأولى حتى الثالثة تطبيقاً على الفك العلوي. وهكذا ينظف طفلك أسنانه "بشكل دائري" دون سنيان أي سن.

يعد تنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة أمراً في غاية الأهمية، وتنفيذ طريقة "مخد" يمكن لطفلك أن يتعلم تدريجياً تنظيف أسنانه بشكل صحيح - لقد أثبتت هذه الطريقة جدارتها مع الأطفال في سن ٣ إلى ٦ أعوام. "مخد" اختصار لثلاث كلمات هي "ماضعة - خارجية - داخلية".

من خلال تلك الطريقة يتعلم الطفل تنظيف أسنانه بالترتيب الصحيح وهو "الأسطح الماضعة ثم الأسطح الخارجية ثم الأسطح الداخلية".

١. الأسطح الماضعة:

يجب تنظيفها بتحريك الفرشاة ذهاباً وإياباً ومن الأفضل أن يتبع الطفل نمطاً معيناً: فيبدأ من الصف السفلي يميناً حتى السفلي يساراً، ويجب أن يكون الطفل قادراً على تنظيف تلك الأسطح الماضعة بنفسه كخطوة أولى.

٢. الأسطح الخارجية:

لتنظيفها يُفضل أن يفتح الطفل فمه قليلاً مستخدماً حركات دائرية. ("يرسم الطفل دوائر على أسنانه") من الأفضل البدء بالجزء الخارجي من الضرس الخلفي الأيمن وصولاً إلى آخر ضرس في الناحية اليسرى. ومن المهم استخدام الفرشاة "من الأحمر إلى الأبيض"، أي من اللثة إلى السن، أثناء ذلك يجب أن تكون الفرشاة مائلة على اللثة (بزواية ٤٥ درجة تقريباً). وإذا تمكن الطفل من تنظيف الجهة الماضعة بشكل جيد، حينها يمكنك السماح له بتنظيف الجهة الخارجية بنفسه.

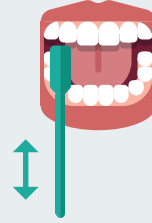
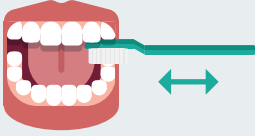
هل لديك أسئلة؟



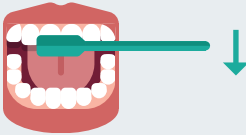
يمكن لطبيب الأسنان أو المتخصص في صحة الفم أثناء الاستشارة أن يقوم بشرح المزيد وتوضيح كيفية تنظيف الأسنان بشكل صحيح.



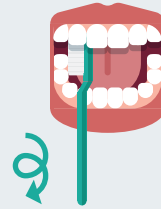
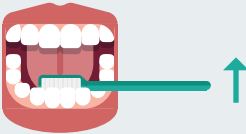
طريقة "مخد"



الأسطح الماضغة



الأسطح الخارجية



الأسطح الداخلية

معجون الأسنان المناسب

وبدءًا من ظهور الأسنان الدائمة (من سن السادسة) يمكن زيادة المعدل المستخدم من الفلورايد، أسأل طبيب الأسنان الخاص بك قبل ذلك.

وحدة قياس الفلورايد هي "جزء في المليون (ppm)، وللأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٦ سنوات يجب ألا يزيد محتوى جرعة معجون الأسنان على ٥٠٠ جزء من المليون كحد أقصى، بحيث لا يمكن أن يتلع الطفل جرعة زائدة، حتى لو ابتلع جانبًا من معجون الأسنان الموضوع على الفرشاة.

أنواع معجون الأسنان التي تحتوي على عناصر خشنة لتبييض الأسنان لا تتناسب مع الأطفال والشباب الصغار، حيث إن نمو مينا الأسنان لا يكون مكتملاً مما قد يعرضها للأضرار.

استعملي من البداية معجون أسنان يحتوي على نسبة قليلة من الفلورايد، فهو يساعد على تقوية الأسنان. إضافة إلى ذلك يمكنكِ الطهي باستخدام ملح طعام يحتوي على الفلورايد. ولكن مع الوضع في الاعتبار أن الأطباء لا ينصحون باستخدام جل وأقراص الفلورايد للأطفال الأقل من ستة أعوام.

كيف ينشأ التسوس؟

إذا لم يتم تنظيف الأسنان بشكل صحيح، تلتصق البكتيريا بالسن وتقوم بحل المعادن الموجودة فيه، مما يسمح لها بالاختراق بشكل أعمق داخل السن فيصبح سطح السن المصاب بالتسوس أكثر خشونة ويفقد المزيد من العناصر. كما تلتصق اللويحات السنية على الأسطح الخشنة بشكل أسهل وتكوّن طبقة أكثر سمكًا، مما يؤدي إلى فقدان المزيد من المعادن - وتبدأ الدوامة.

ولكن يمكن منع حدوث ذلك عن طريق العناية الصحيحة بالأسنان واستخدام معجون الأسنان الغني بالفلورايد، وبذلك يمكن إزالة اللويحات السنية، ويساعد الفلورايد على إعادة تكوين المعادن على طبقة المينا، مما يعزز قدرة الأسنان على مكافحة التسوس.

عادة ما تحتوي أنواع معجون الأسنان التي تباع في الأسواق على كمية مناسبة من الفلورايد.



الطعام والشراب

اتري "الرضاعات" تمامًا!

لا تعطي طفلك أية رضاعات أو زجاجات أخرى لها رقبة مص، حتى ولو بغرض تهدئته. فتلك الزجاجات تعد شديدة الخطورة على أسنان طفلك. فلا تسمحي لطفلك بالتعود عليها. فالمص المستمر للرضاعات واللهايات وإصبع الإبهام أو الأصابع الأخرى، كل ذلك يعد سببًا أساسيًا لاجوج الأسنان والفك.

فالمص المستمر للمشروبات المحلاة يعرض الأسنان الأمامية بصفة خاصة للسكر. كما تعمل الأحماض على تليين طبقة المينا، مما يضر بأسنان طفلك.

المص المستمر للرضاعات واللهايات وإصبع الإبهام أو الأصابع الأخرى، كل ذلك يعد سببًا أساسيًا لاجوج الأسنان والفك.

بشكل عام يجب أن يكون لكل طفل كوب خاص به للشراب، وذلك لتجنب انتقال تسوس الأسنان أو الأمراض المعدية الأخرى.

تعد التغذية السليمة شديدة الأهمية. فالسكر والمأكولات والمشروبات المليئة به تضر بالأسنان لأنها تسبب التسوس.

لذلك نقول:

سكر أقل = تسوس أقل



احرصي على حصول طفلك على تغذية متوازنة:

أبتداء من عمر عام واحد يجب ألا يتناول الأطفال أية أطعمة ليلاً، لذلك عليك ألا تعطي الطفل أية أطعمة بعد تنظيف أسنانه، ولا تعطيه أيضاً أية حلوى قبل النوم.

حاولي تقليل السكر في الأطعمة والمشروبات المحلاة قدر الإمكان.

يعد المنع التام لتناول الحلوى أمرًا غير مجدي، ولكن احرصي على "تقنين تناولها"، بمعنى أن الحلوى لا تُقدم إلا بعد تناول الوجبة الرئيسية.

اسمحي لطفلك بتناول الحلوى مرة واحدة فقط يوميًا بحد أقصى واحرصي على أن يشرب بعض الماء بعدها، فالماء يعادل سريعاً الأحماض الضارة التي يسببها السكر.

الأطفال الذين يعتمدون بشكل كامل على الرضاعة لا يحتاجون إلى مشروبات إضافية، ولكن مع بداية تناولهم لأطعمة الأطفال، يجب عليك تقديم مشروبات غير محلاة.

◀ **إن الماء هام للغاية،** فلا وسيلة أفضل منه تروي العطش. يمكنك أيضًا السماح لطفلك بتناول شاي دون سكر، واحرصي دائمًا على وجود زجاجة مياه نقية.

◀ إذا كان المشروب لا يمكن تناوله إلا إذا كان حلوًا، قومي بتخفيف عصائر الفاكهة بالماء ثم اجعلي طفلك يشرب الماء بعدها لمعادلة الأحماض.

◀ لا تعطي طفلك مشروبات محلاة إلا نادرًا وبعد وجبات الطعام، ولكن لا تعطيه أبدًا منها أثناء الوجبات. فالمشروبات المحلاة كالشاي المثلج أو الكولا تجعل طفلك سمينًا وبطيئًا ومتعبًا وفاقداً للتركيز. بينما يحافظ الماء على لياقة طفلك ويجعله منتهبًا.

◀ ماذا تفعلين إذا احتاج طفلك إلى "وسيلة مهدئة"؟ إذا كنت في حيرة من أمرك فعليك باستعمال اللهاية؛ فلقد ثبت أنها أسهل وسيلة يمكن فطم الطفل عنها، وكلما حدث ذلك في سن مبكرة كان أفضل.

هل لديك أسئلة؟



يمكننا في الاستشارات المجانية الخاصة بالتغذية الإجابة على كافة تساؤلاتك.

◀ يرجى حجز موعد عن طريق:

٠٦٦٢ ٨٨٨٩-٨١٢٥

ernaehrung@sgkk.at أو

كما يمكنك الحصول على مزيد من النصائح والأفكار من العبادة عن طريق الدورة المجانية "الطفل يشاركنا الطعام - الطفل يشاركنا كل شيء" والتي تدور حول موضوع التغذية والحركة والصحة.

◀ www.baby-isst-mit.at



زيارة طبيب الأسنان بانتظام

تنظيف الفم لدى طبيب الأسنان للأطفال من سن ١٠ حتى ١٨ سنة.

عند الحاجة يمكن غلق الشقوق بين الأسنان وبالتالي حمايتها بصورة أفضل. فالتسوس يتكون بشكل أساسي داخل الأخاديد العميقة على أسطح المضغ بالزروس. يمكن غلق هذه الأخاديد بطبقة بلاستيكية. وبذلك تنشأ أسطح ملساء يسهل تنظيفها في البيت.



الفحوص المنتظمة لدى طبيب الأسنان في غاية الأهمية لطفلك - حتى دون وجود مشاكل في الأسنان. في حالة انتقال بكتريا التسوس إلى الأسنان فقد يستغرق الأمر ١٨ شهرًا حتى يظهر التسوس عليها. لذلك يجب اصطحاب طفلك إلى طبيب الأسنان بدءًا من عامه الثاني على أقصى تقدير.

ويفضل اصطحاب الطفل معك أثناء زيارتك الشخصية لطبيب الأسنان. وبذلك تبينين له بشكل عملي أنه لا يوجد مبرر للخوف عند الذهاب إلى هناك. سيسر طبيب الأسنان أن يقدم لك المساعدة في هذا الشأن. التأمين الصحي الخاص بك يشمل طفلك أيضاً، حيث يغطي تكلفة الفحوص التي تجريها لطفلك لدى الطبيب المتعاقد مع التأمين.

علاوة على الفحوص يمكنك أيضاً ترتيب موعد لتنظيف للفم، حيث يعتبر هذا هامًا جدًا لصحة أسنان الأطفال. يتضمن التنظيف الاحترافي للفم إزالة اللويحة السنية وتنظيف الأسنان باستخدام مواد وأجهزة متخصصة وتلميعها ووضع طبقة من الفلوريد عليها عند اللزوم. فأسطح الأسنان النظيفة والملساء تقاوم التصاق اللويحة السنية بها. كما ستحصلين على مزيد من المعلومات والنصائح حول تنظيف الأسنان بشكل أفضل في المنزل. يغطي التأمين الصحي تكلفة جلسات

نصائح عند زيارة طبيب الأسنان لأول مرة

◀ احرصى على توفير **وقت كاف**. إذا كان لديك موعد، فاحرصى على الحضور إلى العيادة بشكل مبكر، فالأطفال يحتاجون إلى بعض الوقت حتى يشاهدوا كل شيء. ابقى مع طفلك حتى في غرفة الكشف. هناك سيمكنه التعرف على طبيب الأسنان وعلى أدواته.

◀ في الزيارة الأولى يتم في العادة تحديد **حالة أسنان** طفلك. قومي بتشجيع طفلك ليفتح فمه وقومي بحثه بشكل جيد. ولكن لا تجبريه ولا تفقدي صبرك إذا لم ينجح الأمر من المرة الأولى. فإذا غادر طفلك العيادة بانطباع جيد فهذا ولا شك مكسب كبير للمستقبل.

◀ إذا شعرت بالقلق أو فقدت هدوءك، **فلا تتكلمي**. دعي طفلك يجيب وحده.

◀ إذا شعر طفلك **بألم في أسنانه** فيرجى إحضاره على الفور لطبيب الأسنان. فإذا كان قد سبق له الذهاب إلى هناك بشكل معتاد فلن يشعر بالخوف عند بدء علاج أسنانه.

بهذه الطريقة يمكنك تجهيز طفلك لزيارته الأولى لطبيب الأسنان:

◀ اصطحبي طفلك بعد ظهور أسنانه الأولى معك أثناء زيارتك المعتادة للفحص لدى طبيب أسنانك. وبذلك يمكنه **التعرف على المكان** والتعود عليه.

◀ **التجهيز داخل المنزل عن طريق اللعب**: دعي طفلك ينظر داخل فمك، وإذا كان سنه يسمح اطلبي منه أن يقوم بعد أسنانك مثلا. كما يمكن أن تساعد الكتب التعليمية المناسبة في التعريف بالموضوع. قصي على طفلك ماذا سيحدث وما هي الخطوات. لا تدخل أثناء ذلك في كثير من التفاصيل.

◀ تجنبي **تعبيرات** مثل، "لن تتألم" أو "المثقاب سيدغدغك فقط" - سيفهم الأطفال على الفور أن هناك ألم "ينتظرهم".

◀ لا تهددي طفلك بطبيب الأسنان إذا لم يرغب في تنظيف أسنانه.



أطباء الأسنان في الجوار



الاستشارات الخاصة بصحة أسنان طفلك.

< تجد جميع المعلومات وبيانات الاتصال

على الموقع الإلكتروني:

www.sgkk.at/zgz

نصيحتنا الإلكترونية

تجد على الموقع الإلكتروني www.sgkk.at/

kinderzaehne معلومات ونصائح بخصوص صحة

أسنان الأطفال. قمنا بإعداد مسرد بالمصطلحات الهامة

بالنسبة لك بالإضافة إلى نصائح من كتب أخصائيين في

صحة الأسنان من شركة AVOS Salzburg.

في حالة وجود أسئلة بخصوص الأسنان أو رغبة في حجز

موعد، يسر أطباء الأسنان المتعاقدون مع التأمين

الصحي مساعدتك بهذا الشأن. سيتم الدفع عن طريق

بطاقة e-Card الخاصة بك. هذه البطاقة بمثابة مفتاح

النظام الصحي الخاص بك.

< تجد أطباء الأسنان المتعاقدين بالجوار

على الموقع الإلكتروني:

sbg.zahnaerztekammer.at

("PatientInnen" المرضى)

<- Zahnarzttsuche "البحث عن طبيب")

يسر خبراء مراكز صحة الأسنان بشركة التأمين الصحي

في مدينة سالزبورج وفي البلديات تقديم

SGKK

خدمة طوارئ طب الأسنان

في مراكز صحة الأسنان التابعة لشركة التأمين الصحي في SGKK في البلديات ينبغي عليك في حالة الآلام الحادة الحضور في المكان الساعة ٧،١٥ صباحًا أو الاتصال مبكرًا قدر الإمكان.

في حالة آلام الأسنان الحادة توجه على الفور إلى طبيب أسنانك، في حالات الطوارئ سيتم تقديم العلاج بأسرع ما يمكن.

< تجد التفاصيل في الموقع الإلكتروني:
www.sgkk.at/zgz

سيارات إسعاف حالات الآلام الخاصة بمراكز صحة الأسنان

عطلات نهاية الأسبوع والإجازات

مدينة سالزبورج وفلاخجاو وتينينجاو

تتاح خدمة طوارئ أطباء أسنان سالزبورج في الإجازات وعطلات نهاية الأسبوع من الساعة ١٥ حتى الساعة ١٧ (باستثناء الفترة من ٢٤ إلى ٣١ ديسمبر/كانون الأول). يتم إجراء العلاج في مركز خدمة طوارئ أطباء أسنان سالزبورج. (Glockengasse 6, 5020 Salzburg)

في حالة آلام الأسنان الحادة يمكنك القدوم في سيارة إسعاف حالات الآلام الخاصة بمركز صحة الأسنان التابعة لشركة التأمين الصحي SGKK في مدينة سالزبورج (يومياً من الساعة ٧،١٥ حتى الساعة ١٠ صباحًا). يرجى الاتصال بشكل مسبق. هاتف: ٠٦٦٢ ٨٨٨٩-٥٥٥٥

بونجاو وبينسجاو ولونجاو

تجد في الموقع الإلكتروني www.ndz.at أرقام هواتف أطباء الأسنان المناوبين. يسري هذا أيضًا على العطلات الرسمية وعطلات نهاية الأسبوع. يتم إجراء العلاج في العيادات المعنية.



هلا ابتسمت من فضلك؟

ما أجمل الابتسامة
إذا كانت أسنانك
سليمة!



الأسنان السليمة
نتيجة عناية سليمة.

«الحفاظ على صحة أسنان الأطفال /
Kinderzähne» مشروع مشترك بين ولاية سالزبورج
وشركات التأمين الصحي في سالزبورج.



LAND
SALZBURG

IMPRESSUM

Herausgeber – für den Inhalt verantwortlich: Salzburger
Gebietskrankenkasse (SGKK), Engelbert-Weiß-Weg 10,
5020 Salzburg, www.sgkk.at/impressum, 0662 8889-0,
Redaktion: Mag. Hans-Peter Lacher; Layout: Die fliegenden
Fische Werbeagentur, 5020 Salzburg; Druck: Samson Druck,
5581 St. Margarethen; 1. Auflage, Stand: September 2019