



صحة أسنان جيدة من ظهور السن الأول

يمثل ظهور أول سن للطفل خطوة جديدة في نمو طفلك. من المهم تشكيل عادات صحية جيدة للأسنان في وقت مبكر.

التسنين

عادة ما تنمو الأسنان الأمامية في الفك السفلي أولاً. ويحدث هذا عادةً عندما يبلغ الطفل من العمر ٦-٨ أشهر. بعد ذلك، تظهر الأسنان الأمامية في الفك العلوي، تليها الأضراس الأمامية والأنياب وأخيراً الأضراس الخلفية. وستكتمل أسنان طفلك بالكامل، ١٠ أسنان في الفك العلوي و١٠ أسنان في الفك السفلي، بحلول سن الثالثة.

من الشائع أن يعاني الأطفال من حكة في اللثة عند نمو الأسنان، وعادةً ما تملكهم الرغبة في مضغ شيء ما. لذلك احرص على منح طفلك لعبة تسنين مناسبة (عضاضة) من المطاط الصلب أو البلاستيك، بدون حواف حادة. ويصاب بعض الأطفال بعدم الارتياح وقد يعانون من بعض الانزعاج، لكن لا ينبغي أن يتسبب التسنين في حمى مرتفعة وممتدة لفترات طويلة.

تنظيف الأسنان بالفرشاة

يجب أن يبدأ تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة بمجرد ظهور أول سن في الفم. وننصحك باستخدام فرشاة أسنان صغيرة ناعمة

وكمية ضئيلة من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد. قد يفضل الأطفال معجون الأسنان لأنه ذو طعم معتدل. واحرص على زيادة كمية معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد إلى ما يعادل ظفر طفلك عندما يبلغ طفلك عامه الأول، وإلى كمية بحجم حبة البازلاء عندما يبلغ عامه الثالث. ويمكن زيادة الكمية عندما يبلغ طفلك ٥-٦ أعوام. وتوصي مديرية الصحة بمساعدة الأطفال بتنظيف الأسنان حتى يتمكنوا من تنظيفها بأنفسهم بشكل جيد بما فيه الكفاية، عادةً عندما يبلغون من العمر ١٠ أعوام.

يحتاج معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد إلى وقتٍ للعمل، لذا تجنب تناول الطعام والشراب حتى ساعة بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة. إذا كنت لا تستخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، أو إذا كان طفلك يحتاج إلى فلورايد إضافي، فقد تكون أقراص الفلورايد خيارًا جيدًا. واتبع النصيحة التي تحصل عليها في عيادة الصحة العامة-الأسنان.





التسوس

يُسبب السكر ثقبًا (تسوسًا) في الأسنان. عندما يأكل الطفل أو يشرب شيئًا يحتوي على السكر، فإن البكتيريا في فمه تنتج حمضًا يمكن أن يذيب المينا ويسبب ثقبًا. ويتوقف كل هذا على مقدار الحلوى التي يأكلها الطفل أو يشربها. ويعمل اللعاب على تحييد الحمض الناتج بعد كل وجبة. لذلك، من المهم عدم تناول أو شرب أي شيء يحتوي على سكريات بين الوجبات، وخاصة خلال الليل عند إنتاج كميات قليلة من اللعاب.

الرضاعة الطبيعية

يحتوي حليب الثدي على سكر الحليب الذي يمكن أن يتحول إلى حمض إلى حد ما. يقل إنتاج اللعاب أثناء الليل، مما يزيد من خطر تسوس الأسنان. ولذلك يجب تجنب الرضاعة الطبيعية المتكررة أو الحليب المعبأ في زجاجات أثناء الليل بعد أن يبلغ الطفل عامه الأول.

تحديد موضع الأسنان

يمنح مص الإبهام أو اللهاية الأطفال بعض الراحة. يمكن أن تتسبب عادات المص في عدم محاذاة للأسنان، ولكن عادةً ما تنمو الأسنان في مكانها من تلقاء نفسها إذا توقف الطفل عن مص الإبهام-اللهاية قبل أن يبدأ الطفل في فقدان أسنانه.

الحوادث

يمكن أن يؤدي السقوط على الفم أو تعرض الفم لصدمة إلى تعرض سن أو أكثر للضرر. لذلك من المهم الاتصال بأقرب عيادة أسنان لتسجيل الحادث والحصول على المتابعة المناسبة.

تنظيم خدمات صحة الأسنان العامة

تتولى دائرة طب الأسنان العامة مسؤولية رعاية الأسنان للأطفال والمراهقين من سن يوم إلى ١٨ عامًا. ويتعين فحص أسنان الأطفال في عيادة الأسنان عند بلوغهم العام الثالث. وقبل ذلك، ستتابع عيادة الصحة العامة (helsestasjonen) صحة أسنان الطفل وعاداته. وستحيل ممرضة-طبيب الصحة العامة الطفل إلى دائرة طب الأسنان العامة، إذا لزم الأمر لفحص أسنان الطفل قبل الفحص المعتاد في عامه الثالث.

اتصل بأقرب عيادة أسنان عامة إذا كنت بحاجة إلى معلومات إضافية.

النصائح

- تنظيف الأسنان بفرشاة أسنان ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد - صباحًا ومساءً
- شرب الماء عند العطش ما بين الوجبات - أيضًا أثناء الليل
- تناول الغذاء الصحي في أوقات منتظمة، فهذا جيد للجسم والأسنان