



النشرة البيئية

العدد التاسع - يناير ٢٠٢٤

صحة الفم والأسنان للأطفال





النشرة البيئية

لكليه طب الأسنان – جامعه أسيوط

تحت رعايه



أ.د/محمود احمد عبدالعليم

(نائب رئيس الجامعة لشئون
خدمة المجتمع وتنمية البيئة)



أ.د/ أحمد المنشاوي

(رئيس الجامعة)

تحت اشراف



أ.د/ هبه الله جمال الدين راشد

(وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة)



أ.د/ صفاء مرزوق تهامي

(عميد الكلية)

صحة الفم والاسنان للاطفال

مقدمة :-

العناية بصحة الفم والأسنان مهمة جداً وخصوصاً للأطفال؛ فإهمال صحة فم الطفل قد تؤدي إلى مشاكل عديدة، حيث قد تؤثر على الأكل والتحدث واللعب والتعلم، وغالباً ما يتغيب الأطفال الذين يعانون من مشاكل في صحة الفم عن المدرسة ويتلقون درجات أقل من الأطفال الذين لا يعانون منها، ومن أشهر هذه المشاكل شيوعاً في مرحلة الطفولة هي تسوس الأسنان، ومع ذلك يمكن الوقاية منه باتباع بعض الخطوات البسيطة.



صحة الام الحامل:

إن النظام الغذائي المتوازن مهم جداً للأمهات الحوامل للحصول على جميع المعادن و البروتينات اللازمة لنمو الأسنان سواء قبل او بعد الولادة.

الكالسيوم: هو المعدن الرئيسي في تكوين الأسنان. و تعد منتجات الألبان هي المصدر الرئيسي للكالسيوم مثل الحليب، الجبن و الزبادي.

الفوسفور: هو معدن مسؤول عن صلابة الأسنان. متواجد في مصادر الطعام الغنية بالبروتينات مثل اللحوم، الحليب و البقوليات.

فيتامين د: يساعد الجسم على امتصاص و تخزين الكالسيوم و الفوسفور. و يصنع في الجسم بشكل طبيعي عند تعرض الجلد لأشعة الشمس المباشرة، و لكن وجود بعض المخاوف من أضرار التعرض المباشر لأشعة الشمس قد يمنع الأفراد من الحصول على احتياج اجسامهم من فيتامين د، و بالتالي يتم نصح الأفراد بتناول المكملات الغذائية.

البروتينات: و هي مسؤولة عن بناء و صيانة و استبدال انسجة الجسم. من المثير للإهتمام، أن بروتين واحد قادر على استخدام الكالسيوم و الفوسفور لتكوين مينا الأسنان بدلا من تكوين العظام. اللحوم و منتجات الألبان هي مصادر غنية بالبروتينات.

جانب ذلك، فهناك العديد من الأنظمة الغذائية و الأدوية المحذورة أثناء الحمل و في الأطفال نتيجة آثارها الجانبية على الأسنان.

النظام الغذائي الغني بالسكريات :- يساعد على تكون تسوس الطفولة المبكر، إن استخدام العسل، المشروبات السكرية، المشروبات المركزة و الحليب الذي أضيف إليه سكر (خاصة في المساء عند انخفاض معدل سيلان اللعاب) للأطفال صغيري السن من خلال مصاصة الرضع أو زجاجة الحليب، تؤدي إلى نزع المعادن من مينا الأسنان اللبنية.

النيترا سيكلين: هو مضاد حيوي قد يؤدي إلى تغير لون الأسنان الدائمة إلى الاصفر او البني.

أدوية الربو: بعض هذه الأدوية عالي الحموضة و يستطيع إذابة طبقة مينا الأسنان إذا تم استخدامه بانتظام لفترة طويلة.

تسوس الأسنان:

تحدث التجايف بسبب انهيار مينا الأسنان عن طريق الأحماض التي تنتجها البكتيريا الموجودة في البلاك الذي يتجمع على الأسنان، وخاصة على طول خط اللثة، وفي الشقوق الموجودة على أسطح الأسنان، وقد تتطور إلى خراجات الأسنان وهي عبارة عن تجمعات من القيح في نهاية الأسنان أو في اللثة.

كيفية حدوث تسوس الأسنان:

عندما يمتلئ الفم بالبكتيريا التي تشكل غشاءً فوق الأسنان يسمى "البلاك"، وعند تناول طعام وشراب يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات وخاصة السكريات، فإن البكتيريا الموجودة في البلاك تحول الكربوهيدرات إلى طاقة تحتاجها وتنتج الحمض في نفس الوقت، يمكن للحمض أن يكسر سطح الأسنان؛ مما يسبب ثقوباً تُعرف باسم "التجاويف".

بمجرد تشكيل التجايف في المينا، يمكن أن تصل البلاك والبكتيريا إلى العاج، وهي مادة أكثر نعومة شبيهة بالعظام تحت المينا، ونظراً لأن العاج أكثر ليونة من المينا فإن عملية تسوس الأسنان تتسارع، ومع عدم العلاج ستدخل البكتيريا إلى اللب (المركز اللين للأسنان الذي يحتوي على الأعصاب والأوعية الدموية)، وستتعرض الأعصاب للبكتيريا، وعادة ما تسبب ألم الأسنان، كما يمكن أن تسبب البكتيريا خراج الأسنان في اللب، ويمكن أن تنتشر العدوى في العظام مسببة نوعاً آخر من الخراج.

عوامل الخطورة:

يمكن أن تكون فرصة الطفل أكبر لحدوث تسوس الأسنان إذا كان:

- يعاني أفراد الأسرة (الإخوة الأكبر سناً أو الأخوات أو الآباء) من تسوس الأسنان.
- تناول الكثير من الأطعمة والمشروبات السكرية وخاصة بين الوجبات.
- إذا كان الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- عند وضع الطفل تقويمياً للأسنان.
- ألم الأسنان إما ألم مستمر أو ألم حاد بدون سبب واضح، كما يمكن أن يكون غير مؤلم في بعض الأحيان.
- حساسية الأسنان وذلك بالشعور بالألم عند تناول أو شرب شيء ساخن أو بارد.
- ظهور بقع رمادية أو بنية أو سوداء على الأسنان.
- رائحة الفم الكريهة.

المضاعفات:

يمكن أن يؤدي تسوس الأسنان غير المُعالج إلى خراج (عدوى شديدة) تحت اللثة، ويمكن أن ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم ويكون خطيراً وفي حالات نادرة نتائج قاتلة.

العلاج:

يجب زيارة طبيب الأسنان بانتظام بدايةً من ظهور الأسنان اللبنية الأولى للطفل (أو عند تمام عمر الطفل عام)؛ حتى يمكن تحديد مشاكل الأسنان مبكراً في أسرع وقت ممكن، والبدء في الوقاية من المزيد من التسوس، يمكن لأطباء الأسنان عادةً تحديد تسوس الأسنان والمزيد من المشاكل من خلال الفحص البسيط أو الأشعة السينية.



الوقاية

ينبغي على الأهل العناية بقم الرضيع (عمر ١ - ٣) وذلك:

- بمسح اللثة مرتين يوميًا بقطعة قماش ناعمة ونظيفة في الصباح بعد الوجبة الأولى، وقبل النوم مباشرة؛ للقضاء على البكتيريا والسكريات التي يمكن أن تسبب تسوس الأسنان.
- عند ظهور الأسنان، يجب البدء باستخدام فرشاة أسنان ناعمة صغيرة وماء عادي.
- بزيارة طبيب الأسنان عند إكمال الطفل عامه الأول لاكتشاف علامات المشاكل مبكرًا.
- باستشارة طبيب الأسنان أولاً بشأن استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.

العناية بقم وأسنان الأطفال:

إذا كان الطفل أصغر من ٦ سنوات، يجب على الوالدين مراقبة الطفل، والتأكد من أنه يستخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان، وتذكيره ببصقه دائمًا بدلًا من ابتلاعه.

- مساعدة الطفل على تنظيف أسنانه حتى يصبح لديه مهارات جيدة في التنظيف بالفرشاة.
- تفريش الأسنان مرتين على الأقل يوميًا لمدة دقيقتين تقريبًا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- إذا كانت مياه الشرب لا تحتوي على ما يكفي من الفلورايد؛ لمنع التسوس، فيجب سؤال الطبيب إذا كان الطفل يحتاج إلى مكملات الفلورايد.
- تعويد الطفل على عدم تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكريات.
- الحرص على زيارة طبيب الأسنان بصورة منتظمة.

التغذية السليمة هي فائدة مضاعفة: لصحة الجسم والحفاظ على الأسنان

التغذية السليمة ضرورية لنمو الأسنان واللثة لمقاومة التسوس.

الوجبات والتسالي – نصائح مفيدة

- قوموا بشراء المأكولات الغير محلاة بالسكر.
- قدموا الأطعمة التي تحتوي على السكر فقط كجزء من الوجبة، وليس كوجبة خفيفة، لأن اللعب والسوائل التي يشربها أطفالك في الوجبة تساعد في طرد جزيئات الطعام الملتصقة بالأسنان.
- قدموا لأطفالكم وجبات خفيفة صحية مثل الخضار، الجبن والفواكه الطازجة.
- خففوا من كمية الوجبات الخفيفة. عندما يُكثر الطفل من الأكل لمرّات عديدة خلال النهار، تتحوّل بيئة الفم إلى حمضية تعرضه للتسوس.

بعد تناول الوجبة الخفيفة، يستحسن شطف الفم بالماء





القدوة الشخصية

إن اعتناء الوالدين بصحة الفم والأسنان هو قدوة شخصية أمام الأطفال تعلمهم درساً هاماً وضرورياً وهو أن الحفاظ على صحة الفم والأسنان هو جزء أساسي وبالغ الأهمية في الروتين اليومي.

قبل النوم – لا تنس أن تنظف أسنانك بالفرشاة لتتجنب البكتيريا للأبد!

عندما يكون الطفل يقطاً، يساعد اللعاب في تنظيف الفم وإزالة بقايا الطعام. أثناء النوم، تتكوّن كمية أقل من اللعاب، وبالتالي تصبح البكتيريا أكثر ضرراً، لذا يلزم غسل الأسنان بالفرشاة قبل النوم.

ادارة العلاجات العامة

Email:facultyofdentistry١٨٧@gmail.com