

ورقة معلومات (Fact sheet)

العناية بأسنان طفلك

(Caring for your child's teeth)

تنصل: تستخدم ورقة المعلومات هذه لأغراض التوعية فقط. الرجاء إستشارة طبيبك أو العاملين بالصحة المتخصصين للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لطفلك.

تسوس الأسنان (Tooth decay)

إن السبب الرئيسي لتسوس الأسنان هو هجوم حمضى على سطح الأسنان. ويقوم بإفراز هذا الحامض بكتريا تلتصق على سطح الأسنان مكونة طبقة تسمى طبقة الجير. وتُسجع الحلوى والأطعمة السكرية اللزجة طبقة الجير على تكوين الحامض والذي بدوره يؤدي إلى تسوس الأسنان ونزيف اللثة.

تنظيف الأسنان (Cleaning teeth)

يجب أن يتعلم الأطفال كيفية تنظيف أسنانهم. إبدأ بإعطاء طفلك فرشاة أسنان صغيرة كلعبة ووقت الإستحمام هو وقت مناسب لعمل ذلك. إبدأ بتنظيف أسنان طفلك بمجرد ظهورها. واستعمل فرشاة أسنان صغيرة وناعمة والماء. وعندما يتقدم طفلك في العمر ضع القليل من معجون الأسنان الخاص بالأطفال الذي يحتوي على مادة الفلوريد على فرشاة أسنانه. ضع فقط مسحة بسيطة من المعجون على فرشاة الأسنان. ومن المستحسن أن يُنظف الطفل أسنانه مباشرة قبل أن يذهب إلى الفراش.

من الصعب على الأطفال الذين هم تحت سن العاشرة تنظيف أسنانهم جيداً لذلك عليك أن تقوم بمساعدتهم في تنظيف أسنانهم مرة واحدة في اليوم على الأقل. إن إستمرار وجود البكتريا لفترة طويلة على الأسنان قد يؤدي إلى التهاب اللثة مما يسبب نزول الدم أثناء تنظيفها. والتهاب اللثة هذا يُشير إلى وجود مرض بها. ولكي تستعيد اللثة صحتها فإنه يجب تنظيفها بشكل متكرر حتى لو كانت تُدمي أثناء تنظيفها.

خييط تنظيف الأسنان (Dental floss)

قد تحتاج إلى تنظيف الفجوات بين أسنان طفلك بخييط تنظيف الأسنان. اطلب من طبيب الأسنان أن يشرح لك كيفية الإستخدام السليم لهذا الخييط.

متى تزور طبيب الأسنان (When to visit the dentist)

إصطحب طفلك إلى طبيب الأسنان بصورة دورية. إبدأ عندما يكون عمر الطفل سنة واحدة. إن الذهاب إلى طبيب الأسنان شيء آمن ويوفر المال على المدى البعيد.

نصائح لتجنب أمراض اللثة

(Tips to prevent dental disease)

- إليك بعض النصائح التي تمنع حدوث تسوس الأسنان وألم اللثة عند الأطفال:
- تجنب وضع الطفل للنوم وفي فمه زجاجة الرضاعة وتأكد دائماً أن الطفل قد توقف عن الرضاعة قبل أن ينام وذلك لتجنب تسوس الأسنان المبكر عند الأطفال الصغار.
 - اعط طفلك ماء من الصنبور الذي يحتوي على مادة الفلوريد يومياً. إن لم تكن متأكدًا من إحتواء الماء في منطقتك على مادة الفلوريد إتصل بالبلدية في منطقتك.
 - تجنب إعطاء الطفل الأطعمة السكرية اللزجة وخاصة بين الوجبات.
 - تجنب إعطاء الطفل المشروبات الحلوة والعصائر وخاصة بين الوجبات.
 - إعط الطفل الأطعمة التي تجعله يمضغ.
 - نظف أسنان الطفل مرتين يومياً – بعد الإفطار وقبل النوم (إستعمل فرشاة أسنان صغيرة والقليل من معجون الأسنان الخاص بالأطفال والذي يحتوي على مادة الفلوريد).
 - في حالة عدم وجود فرشاة أسنان ، اطلب من الطفل أن يشطف فمه بالماء.
 - إستعمل خيط تنظيف الأسنان يومياً وذلك ابتداءً من سن 3-4 سنوات.
 - قم بزيارة طبيب الأسنان بصورة دورية.
 - الرجاء عدم وضع العسل على الحلمة الصناعية (المصاصة) لكي ينام الطفل.

الحالات الطارئة للأسنان

(Dental emergencies)

ألم الأسنان

(Toothache)

إصطحب طفلك إلى طبيب الأسنان فوراً إذا كان يشكو من ألم أو ثقب في الأسنان. إن تسوس الأسنان قد يؤدي بسهولة إلى إصابة الطفل بعدوى و يُسبب الألم الشديد للطفل.

النزف

(Bleeding)

إصطحب طفلك إلى طبيب الأسنان في أسرع وقت ممكن إذا كانت لثته تُدمي أثناء تنظيفها. قد يحدث النزف من اللثة بسبب عدم الإعتناء الجيد بتنظيف الأسنان أو قد يكون عرض من أعراض حالة مرضية. بإمكان طبيب الأسنان فحص طفلك وإفادتك.

الإصابة

(Injury)

خذ طفلك إلى طبيب الأسنان بسرعة إذا تعرض للوقوع وحدثت له إصابة في الأسنان. إذا كانت الأسنان متقلقلة، وخاصة الأسنان الدائمة، فتحتاج عندئذ إلى إعادة وضعها في مكانها وتجبيرها في أسرع وقت ممكن. ويُستحسن أن يكون ذلك خلال ساعة واحدة من الحادث. وكلما أسرعنا في إعادة الأسنان إلى مكانها كلما زادت فرصة إنقاذها على المدى البعيد.

عند سقوط السن نتيجة لحادث

(If the tooth is knocked out)

1. خذ الطفل إلى أقرب طبيب أسنان أو مستشفى وضع السن أو الأسنان في الحليب أو محلول الملح (saline)
2. في حالة عدم إستطاعتك إصطحاب الطفل إلى طبيب أسنان خلال ساعة واحدة:
 - إمسك السن من التاج
 - إشطف السن إذا كان غير نظيف بالحليب أو بمحلول الملح (saline) .
 - لا تكشط أو تلمس جذور السن.
 - أعد السن إلى التجويف الذي كان فيه.
 - تأكد من وضع السن بالطريقة السليمة – ضع الجذر أولاً.
 - تأكد من أن السن يتجه الإتجاه السليم الخلف تجاه الخلف والأمام تجاه الأمام. ويمكن التأكد من هذا عن طريق المقارنة بالأسنان المجاورة أو بفحص الأسنان الأمامية لشخص آخر.
3. خذ طفلك إلى طبيب الأسنان أو إلى المستشفى مباشرة حتى يتمكنوا من تجبير السن في مكانه.

تذكر

Remember

- نظف الأسنان مرتين يومياً.
- اشرب مياه تحتوي على مادة الفلوريد يومياً.
- إذهب إلى طبيب الأسنان بصورة دورية.

kids health
the children's hospital at Westmead
Child Health Promotion Unit

مستشفى الأطفال في وستميد

رقم الهاتف: (02) 9845 3585

رقم الفاكس: (02) 9845 3562

الموقع الإلكتروني: <http://www.chw.edu.au/>

 **SYDNEY**
CHILDREN'S
HOSPITAL
RANDWICK

مستشفى سيدني للأطفال

رقم الهاتف: (02) 9382 1688

رقم الفاكس: (02) 9382 1451

الموقع الإلكتروني: <http://www.sch.edu.au/>

© حقوق النشر محفوظة لمستشفى الأطفال في وستميد و مستشفى سيدني للأطفال – 1997 إلى 2005.