



British Society of  
Paediatric Dentistry

# دليل عملي حول أسنان الأطفال

Arabic

[www.bspd.co.uk](http://www.bspd.co.uk)

إن العناية بأسنان طفلك هي إحدى المسؤوليات المهمة التي ستلقى على عاتقك عندما تُرزقين بطفل.

لذلك فقد قامت الجمعية البريطانية لطب أسنان الأطفال (BSPD) ، المنظمة التي تعمل على تحسين صحة الفم للأطفال في المملكة المتحدة، بجمع النصائح والمعلومات الأساسية التي يمكن أن تحتاجينها حول صحة الفم في نشرة موجزة واحدة.

نرجوا أن نتمكن من مساعدتك في منح طفلك أفضل بداية ممكنة وجعله يتمتع بأسنان صحية مدى الحياة.

## المحتويات

### العناية بأسنان طفلك

3 الأسنان اللبنية  
التسنين

4 متى تبدئين في تنظيف أسنان الطفل  
متى تزورين عيادة الأسنان لأول مرة

5 اللهاية ومص الإبهام لماذا يُنصح بالفلوريد؟

6 الطعام والشراب المبكر  
الطعام والشراب للأطفال الصغار

7 المحظورات

### النمو: العناية بأسنان الأطفال (أكبر من 6 سنوات)

8 الأسنان الدائمة  
الطعام والشراب

### الانتقال إلى مرحلة البلوغ

9 تحمل المسؤولية  
الحفاظ على صحة الفم

10 النقاط الرئيسية



### الأسنان اللبنية

(تُعرف أيضًا بأسنان الرضيع أو الأسنان الأولية أو الأسنان المؤقتة)

سينمو لدى طفلك 20 سن لبني تظهر عادة بدءًا من عمر 6 أشهر تقريبًا، لكن يمكن أن يختلف ذلك إلى حد كبير من طفل لآخر. هذه الأسنان يمكن أن تظهر أحيانًا عند الولادة (أسنان الولادة) أو بعد الولادة بفترة قصيرة (أسنان حديثي الولادة). يحدث ذلك مع أقل من 1٪ من الأطفال ولا ينبغي أن يكون ذلك مدعاة للقلق.

ما ينبغي عليك فعله هو طلب الإحالة إلى أخصائي طب الأطفال الذي سيقدم لك النصيحة إذا كانت هناك حاجة إلى العلاج. تلعب الأسنان اللبنية دورًا مهمًا لأنها تحجز مكانًا لنمو الأسنان الثانية.

وبما أن طبقة المينا تكون رقيقة، فمن المرجح أن تتأثر الأسنان اللبنية بالتسوس والتآكل في حال تعرضها للسكر أو المشروبات الحمضية أكثر من اللازم.

### التسنين

عادةً ما تنبت الأسنان الأمامية السفلية لطفلك أولاً، تليها الأسنان الأمامية العلوية.

تحدث عملية التسنين بشكل طبيعي لدى بعض الأطفال، بينما قد يعاني البعض الآخر من الانزعاج وعدم الراحة وعدم القدرة على النوم ليلاً.

يمكن أن تشمل أعراض الانزعاج مضغ الأصابع أو الألعاب وزيادة سيلان اللعاب.

وكثير من الأمهات يختلط عليهن الأمر فيما يتعلق بالأمراض البسيطة التي قد تصاحب التسنين.

إذا بدا أن طفلك يعاني من انزعاج شديد، فمن الأفضل دائمًا طلب المشورة الطبية لاستبعاد الإصابة بأمراض مثل التهاب الأذن. ليست هناك أدلة جيدة تخبرنا بكيفية التعامل مع التسنين، لكن العديد من الأمهات تجد أن تقديم حلقات تسنين مبردة (وليست مجمدة) للأطفال مع التلطيف الإضافي يمكن أن يكون مفيدًا.

وعندما يبلغ طفلك من العمر ثلاث سنوات، يجب أن تكون كل الأسنان اللبنية العشرين قد ظهرت لديه، لكن مع هامش اختلاف من بضعة أشهر.



### متى تبدئين في تنظيف أسنان الطفل

احرصي على تعريف طفلك بتنظيف الأسنان بالفرشاة بمجرد أن تبدأ أسنانه في الظهور. استخدمي فرشاة أسنان ناعمة صغيرة في تنظيف أسنان طفلك حتى يعتاد على ذلك. واحرصي على تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة بانتظام كجزء من الروتين الصباحي والمسائي لطفلك، مع استخدام مسحة مسطحة من معجون أسنان بالفلوريد (يحتوي على 1000 جزء في المليون فلوريد على الأقل) حتى يتم 3 سنوات من عمره. بعدئذ، يمكنك استخدام كمية صغيرة بحجم حبة البازلاء. وبينما يكبر طفلك، يمكنك تشجيعه على القيام بتنظيف أسنانه بالفرشاة، لكن مع الاستمرار في الإشراف عليه حتى يبلغ سن السابعة. يُنصح بإبقاء معجون الأسنان بعيدًا عن متناول الأطفال الصغار. تمنحك فرشاة الأسنان اليدوية نفس مستوى فعالية الفرشاة الكهربائية، بشرط أن تُستخدم بشكل صحيح. ويجب أن يكون معجون الأسنان المحتوي على فلوريد هو آخر شيء يلمس أسنان طفلك قبل النوم.



Dental Check by One

### متى تزورين عيادة الأسنان لأول مرة

بمجرد ظهور الأسنان الأولى لطفلك، وهو ما سيحدث بالتأكيد بحلول عيد ميلاده الأول، اصطحيه إلى طبيب الأسنان حتى يعتاد على التجربة. يمكن أن تكون زيارته الأولى برفقتك أو برفقة أي شخص آخر من العائلة لحجز موعد روتيني. إذا كنت تشعرين بالقلق من الذهاب إلى طبيب الأسنان، يمكنك أن تطلبي من شريك حياتك أو جد الطفل أو جدته مصاحبتك أيضًا. من المهم أن تكوني إيجابية بشأن زيارتك القادمة حتى لا يشعر طفلك بالقلق المفرط. لا تقلقي إذا كان طفلك لا يريد فتح فمه في أول زيارة لطبيب الأسنان. ما يهم هو أن يعتاد على التواجد في عيادة الأسنان بينما يكون لديك وقت كافٍ لطلب النصيحة من فريق طب الأسنان بشأن العناية بأسنان طفلك. يجب أن يزور طفلك طبيب الأسنان بانتظام. وحتى يصبح عمره 18 عامًا، يجب ألا تزيد المدة بين كل ميعاد والآخر عن 12 شهرًا بأي حال من الأحوال.



### اللهاية ومص الإبهام

المص هو رد فعل طبيعي لدى الطفل الصغير ويمكن أن تساعد اللهاية في تهدئة الطفل المضطرب. يقوم بعض الأطفال بمص إصبع الإبهام أو أحد الأصابع الأخرى تلقائيًا كوسيلة للتهدئة. هذا الأمر طبيعي تمامًا. ومع ذلك، لا ينبغي أبدًا إعطاء طفلك لهاية تحتوي على مشروب أو شيء حلو، ننصح بالالتزام بذلك على المدى الطويل، ولا يُنصح باللهاية ومص الإبهام بعد ظهور أسنان البالغين. تحدثي إلى فريق طب الأسنان إذا كنت بحاجة إلى بعض النصائح حول كيفية التعامل مع هذه المسألة.

### لماذا يُنصح بالفلوريد؟

بمرور الوقت، أصبحنا ندرك بشكل متزايد أهمية دور الفلوريد في تقوية مينا الأسنان. يوجد الفلوريد بشكل طبيعي في بعض مصادر المياه، ولكن في أجزاء أخرى من البلاد تتم إضافته للوقاية من تسوس الأسنان. أظهرت الأبحاث أن احتمالات تسوس الأسنان تقل بشكل ملحوظ بالنسبة للأطفال الذين يعيشون في مناطق تحتوي مياه الشرب فيها على فلوريد. يمكن أن يوجد الفلوريد أيضًا في معجون الأسنان ومنتجات صحة الفم الأخرى. عند استخدام معجون أسنان يحتوي على فلوريد، يرجى عدم شطف فم طفلك بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة حتى لا تتم إزالة الفلوريد وبالتالي يضعف تأثيره الوقائي. يجب أن يكون الشعار هو "البصق، وليس الشطف! كما يعد ورنيش الفلوريد وسيلة فعالة لحماية أسنان طفلك ويجب مناقشة مسألة استخدامه مع فريق طب الأسنان أيضًا. يوصى باستخدام معاجين الأسنان التي تحتوي على ما لا يقل عن 1000 جزء في المليون فلوريد بمجرد ظهور الأسنان الأولى. وبمجرد أن يتم طفلك عامه الثالث، يمكن استخدام معاجين الأسنان التي يتراوح محتواها من الفلوريد بين 1000 جزء في المليون و1500 جزء في المليون. إذا كنت غير متأكدة من معجون الأسنان الأفضل لطفلك، يمكنك مناقشة ذلك مع فريق طب الأسنان.



### الطعام والشراب المبكر

تتسم الأسابيع الأولى من حياة طفلك بالبساطة ويكون الحليب هو غذاءه الأوحده، سواء عن طريق الرضاعة الطبيعية أو من الزجاجة. يلبي حليب الأم أو الحليب الصناعي جميع الاحتياجات الغذائية لأطفالك خلال الأشهر الستة الأولى من حياتهم. وفي عمر 6 أشهر تقريباً، يمكنك تشجيع طفلك على الشرب من كوب تدفق حر أو مفتوحاً من أعلى، بحيث لا يستمر في استخدام الزجاجة (الببرونة) بعد إتمام عامه الأول.

### الطعام والشراب للأطفال الصغار

حاولي أن تجعلي الطعام والشراب مرتبطين بأوقات محددة للوجبات وتجنبي إعطاء طفلك أي طعام أو شراب غير الماء قبل النوم بساعة.

احرصي أيضاً على الحد من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكر، بما في ذلك تلك التي يُقال إنها صحية، مثل الفاكهة المجففة، والتي تكون لزجة وتلتصق بالأسنان ويمكن أن تضر بها في حال تناولها بشكل متكرر بين الوجبات.

يجب توفير الماء بانتظام لطفلك بدايةً من سن 6 شهور تقريباً. تقل احتمالات تسوس أسنان طفلك إذا أعطيت راحة من الطعام والشراب غير الماء بين أوقات الوجبات.



## المحظورات

لا تترك الرضيع أو الطفل الصغير مطلقاً وزجاجة الإرضاع أو كوب التدريب في فمه لفترات طويلة، في وقت النوم على سبيل المثال، ولا تقومي أبداً بغمس الزجاجة أو السكاته (اللهاية) في المشروبات المحلاة أو التي تحتوي على فاكهة.

يرجى عدم وضع مشروبات أخرى غير الحليب في زجاجة الرضاعة أو إضافة أي شيء إلى الحليب مثل السكر أو العسل لأن ذلك قد يضر جداً بأسنان طفلك.

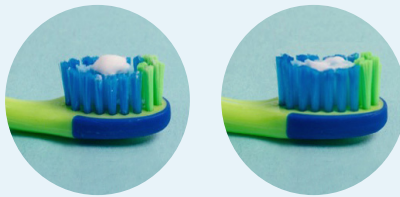
كما يُنصح الوالدين بعدم "تنظيف" اللهايات أو زجاجات الرضاعة الخاصة بأطفالهم عن طريق وضعها في أفواههم؛ يمكن أن تنقل البكتيريا إلى طفلك، ولولا ذلك لما انتقلت البكتيريا إلى فمه.

## خمس نصائح ذهبية لتنظيف الأسنان بالفرشاة:

1 احرصي على تعريف طفلك بتنظيف الأسنان بالفرشاة بمجرد أن تبدأ أسنانه في الظهور.

2 يجب أن تقومي بتنظيف أسنان طفلك الرضيع أو الصغير بالفرشاة حتى يصبح قادراً على تنظيفها بنفسه. يجب الإشراف على كل الأطفال أثناء تنظيف أسنانهم بالفرشاة حتى يبلغوا سن 7 سنوات.

3 ضعي مسحة مسطحة من معجون أسنان يحتوي على الفلوريد على فرشاة طفلك حتى يبلغ سن 3 سنوات.... بعدئذ يمكن زيادة الكمية إلى نقطة بحجم حبة البازلاء.



آخر شيء يلمس أسنان الطفل قبل النوم هو معجون الأسنان الذي يحتوي على فلوريد.

4 يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين على الأقل في اليوم ولمدة دقيقتين في كل مرة، بحيث تكون آخر مرة قبل النوم مباشرةً - يجب أن يكون

5 بمجرد الانتهاء من تنظيف الأسنان بالفرشاة، يجب أن يقوم طفلك ببصق معجون الأسنان مع عدم شطف الفم حتى يستمر التأثير المفيد للفلوريد على الأسنان لأطول فترة ممكنة.



## الأسنان الدائمة

(تُعرف أيضًا بالأسنان الثانية أو أسنان البالغين)

تبدأ الأسنان الدائمة للأطفال في الظهور في سن 6 سنوات تقريبًا، ويجب أن تكون معظم أسنان طفلك الدائمة قد ظهرت في سن من 12 إلى 14 سنة.

يستثنى من ذلك ضروس العقل التي يحتمل أن تظهر في سن من 17 إلى 21 سنة.

عادة ما يكون لدى البالغين 32 سنًا، بما في ذلك ضروس العقل، إن كانت موجودة.

## الطعام والشراب

ستزيد صعوبة تحمك في طعام وشراب طفلك مع تقدمه في السن، لكن نأمل أن يكون قد اعتاد عندئذ على الأكل الصحي.

نوصي بتشجيعه على قصر

الأطعمة أو المشروبات المحلاة على أوقات الوجبات فقط

وتذكري أن بعض المنتجات التي يتم تسويقها على أنها "صحية"، بما في ذلك

المشروبات الرياضية، تحتوي على السكر بمستويات مرتفعة.





## تحمل المسؤولية

عندما يكبر طفلك، من المهم أن يبدأ في تحمل المسؤولية عن صحة فمه لأنك لن تكوني موجودة لمراقبة اختياراته في كل الأوقات. يمكن زيادة الثقة في قدرة طفلك على الحفاظ على صحة فمه من خلال تعليمه ودعمه لاتخاذ خيارات صحية. وعندما تكونان مطمئنين، يمكنك التفكير في تشجيعه على اختيار الذهاب إلى عيادة طبيب الأسنان بدون مرافق، على الرغم من أنه يجب عليك التواجد أيضًا لربما يريد طبيب الأسنان إشراكك في أي قرارات علاجية.

## الحفاظ على صحة الفم

إذا كان طفلك يمارس رياضات تتطلب الاحتكاك الجسدي، فتأكد من ارتدائه لواقى فم احترافي لتحسين الحماية من إصابات الأسنان. انصحيه بتجنب المشروبات الرياضية التي عادة ما تحتوي على الكثير من السكر والأحماض. يعني ذلك أنها يمكن أن تسبب تسوس الأسنان وكذلك التآكل الحمضي لها، مما يقلل من حجمها وقوتها. وفي بداية سن المراهقة، يمكنك أيضًا أن تطلبي من فريق طب الأسنان الخاص بك أن يشرح لطفلك كيفية تنظيف الفراغات بين الأسنان.



10

دليل عملي حول أسنان الأطفال

## النقاط الرئيسية:

- اصطحبي طفلك إلى طبيب الأسنان بمجرد ظهور أسنانه الأولى وقبل عيد ميلاده الأول بالتأكيد.
- بمجرد أن يكبر طفلك بشكل كافٍ لشرب أي شيء آخر غير الحليب، فإن أفضل مشروب له هو الماء.
- بعد عمر سنة، اجعلي لطفلك ساعة ذهبية قبل النوم لا يأكل أو يشرب أي شيء خلالها غير الماء.
- يجب تنظيف أسنانه بالفرشاة قبل الذهاب إلى الفراش مباشرةً، بحيث يكون معجون الأسنان الذي يحتوي على فلوريد هو آخر شيء يدخل فمه.
- احرصي قدر الإمكان على طلب أدوية خالية من السكر لطفلك.
- شجعي طفلك على تنظيف أسنانه بالفرشاة ومعجون أسنان يحتوي على الفلوريد مرتين في اليوم على الأقل.
- يجب أن يزور طفلك طبيب الأسنان بانتظام.
- وحتى يصبح عمره 18 عامًا، يجب ألا تزيد المدة بين كل ميعاد والآخر عن 12 شهرًا بأي حال من الأحوال.
- يمكن أن يحصل طفلك على معظم احتياجات رعاية الأسنان الخاصة به من خلال طبيب أسنان ممارس عام.
- ومع ذلك، إذا كانت لديك مخاوف، يجب عليك أن تطلبي من طبيب الأسنان الإحالة إلى أخصائي في طب أسنان الأطفال.
- قد يكون الخيار الثاني جيدًا في بعض الأحيان إذا كنت قلقة على أسنان طفلك.



لمزيد من المعلومات، يرجى  
زيارة موقعنا الإلكتروني:

[www.bspd.co.uk](http://www.bspd.co.uk)



الجمعية البريطانية لطب أسنان الأطفال (BSPD)

للاستفسارات العامة، يمكنك الاتصال على:  
6540 7869 020

تابعونا:



[@bspduk](https://www.facebook.com/bspduk)

في كلية جراحة الأسنان  
كلية الجراحين الملكية

35 –43 Lincoln's Inn Fields  
لندن WC2A 3PE ,