

هكذا تصون أسنان طفلك

التسوس ضار بأسنان الطفل !

التسوس هو مرض يبدأ بإصابة بسيطة في سطح أحد الأسنان تتطور مع مرور الوقت فتصبح ثقباً في هذا السن . وأبسط وسيلة لوقاية الأسنان من التسوس هي تنظيفها بالفرشاة واستخدام معجون للأسنان يحتوي على مادة الفلورايد ، ولكن بشرط أن يتم ذلك يومياً . وهناك من الإثباتات العلمية ما يدعم أن هذه وسيلة ناجحة في وقف تسوس الأسنان .

الأطفال الصغار يحتاجون للمساعدة في استعمال الفرشاة !

يحتاج الطفل الصغير إلى من يعاونه في تنظيف أسنانه بالفرشاة فهو لا يكتسب القدرة على التحكم فيها بالطريقة السليمة قبل أن يبلغ سن دخول المدرسة . ضع قدراً قليلاً من معجون الأسنان بالفلورايد على فرشاة أسنان الطفل ونظف أسنانه بعناية في مساء كل يوم بعد تناوله وجبة الطعام الأخيرة ، ثم اجعل الطفل يشطف فمه بالماء ولكن دون أن يزيل كل أثر للمعجون . أما بالنسبة للأطفال الصغار الذين يتعذر عليهم بصق المعجون من أفواههم بعد التنظيف بالفرشاة فإستخدم قدراً من المعجون لا يتعدى حجم ظفر أصغر أصابع الطفل .

ما هو الفلورايد ؟ وما هو مفعوله ؟

الفلورايد مادة متوفرة في الطبيعة ، و تجدها مثلاً في ماء الشرب . و أغلب أنواع معجون الأسنان تحتوي على مادة الفلورايد التي تقوي الأسنان حتى تستطيع مقاومة التسوس .

هل توجد وسائل بديلة لوقاية الأسنان ؟

من الأشياء الهامة التي يمكن مراعاتها عدم الإفراط في تناول المأكولات البسيطة بصورة متكررة . ويزداد خطر الإصابة بالتسوس عند تناول الحلوى والمشروبات الحلوة بين وجبات الطعام . ومن النصائح المفيدة عادةً أن يتناول الطفل كل ما يريد من حلوى مرة واحدة في الأسبوع (مثلما يسمى في السويد " حلوى يوم السبت ") وأن يقوم الطفل بعد ذلك مباشرة بتنظيف أسنانه بالفرشاة . كما يُستحسن شرب الماء بعد تناول المشروبات الحلوة . ويمكن أيضاً المضمضة بمحلول يحتوي على مادة الفلورايد لحماية أسنان من لا يعتني بتنظيفها بالفرشاة . ولكن المضمضة بمحلول مادة الفلورايد لا ينصح بها إلا بالنسبة للأطفال الأكبر سناً ، وذلك نظراً لأن هذا المحلول لا يجوز إبتلاعه . وهناك أيضاً إمكانية قيام طبيب الأسنان أو معاون صحة الأسنان بمعالجة الأسنان بطلاء يحتوي على مادة الفلورايد .

ما الذي يسبب تسوس الأسنان ؟

إن البكتريا المتواجدة بشكل طبيعي في الفم قادرة على تحويل السكر وغيره من مكونات المواد الغذائية إلى حمض يهاجم الأسنان ببطء إلى أن يسبب لها إصابة . وعندما يقل السكر في الفم تتوقف عملية الهدم وتتاح للأسنان فرصة لإعادة بناء قوتها .

أما عادة تناول المأكولات بشكل متواصل فإنها تؤدي إلى خلل في التوازن بين قوى الهدم والبناء في الأسنان . و كنتيجة لإعاقة عملية البناء في الأسنان يبدأ التسوس .

ويؤدي تنظيف الأسنان بالفرشاة إلى التخلص من بعض البكتريا بينما تسهم مادة الفلورايد في عملية البناء في الأسنان . وهكذا يؤدي تنظيف الأسنان بالفرشاة ومعجون الأسنان المحتوي على الفلورايد إلى الوقاية من التسوس .

هل يمكن مشاهدة التسوس ؟

يبدأ تسوس الأسنان على شكل بقعة بيضاء فاقدة لللمعان على سطح سن من الأسنان . ثم تبدأ البقعة في التحول إلى لون داكن . بذلك يكون السن قد أصيب بثقب . وطبيعة هذه الإصابة تجعل الجسم غير قادر على إصلاحها ذاتياً .

هل تود معرفة المزيد ؟

التنظيم النيابي للمحافظة مسؤول عن توفير علاج الأسنان المجاني للأطفال والشباب حتى سن التاسعة عشر . ويجرى هذا العلاج عادة لدى عيادات الجهاز الشعبي لطب الأسنان ، وفي أغلب المحافظات يتيح التنظيم النيابي للطفل الحصول على العلاج المجاني لدى أطباء الأسنان الخصوصيين أيضاً . أسأل طبيب الأسنان ! أما الإتصال بالجهاز الشعبي لطب الأسنان فيتم من خلال مركز رعاية الطفل أو بمراجعة دليل التليفونات . ويمكنك الحصول على الإرشادات بشأن وقاية أسنان طفلك بالرجوع إلى أي من موقعي شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت) :

. www.folktandvarden.se أو www.infomedica.se .

- النص : باربرو إرنيمو ، صحفية طبية . هذا النص مقتبس من تقرير علمي صادر عن مركز إعداد القرار الحكومي في التقييم الطبي (SBU) .
التحقيق العلمي للمعلومات : سوزان أكسلسون ، طبيبة أسنان (SBU) والأستاذة / إنجيارد مياري ، معهد إستمنا باستكهولم .
الحرر : راجنار ليفي ، طبيب ورئيس الإعلام بمركز (SBU) .
المرجم : حاتم أباسيد ، استكهولم .
حقوق التأليف محفوظة لمركز (SBU) وباربرو إرنيمو - 2003