



## العناية بأسنان الأطفال

### لماذا تُعد العناية بأسنان الأطفال مهمة؟

تسوس الأسنان - المعروف أيضًا بالتجاويف - هو أكثر الأمراض المزمنة شيوعًا بين الأطفال في الولايات المتحدة. يحدث التسوس عندما تتراكم طبقة الجير، وهي طبقة لزجة ناعمة من البكتيريا، على الأسنان وتضر بسطحها. فيمكن أن يسبب التسوس ألمًا، وصعوبة في تناول الطعام، ومشكلات في النطق. ويساعد التنظيف المنتظم بالفرشاة والخيط وزيارات طبيب الأسنان على منع تسوس الأسنان.

### متى يجب أن يزور الطفل طبيب الأسنان؟

- يجب أن يخضع الأطفال لأول فحص أسنان قبل عيد ميلادهم الأول؛ لأن الرضع يمكن أن يصابوا بالتسوس بمجرد ظهور أسنانهم.
- بعد الزيارة الأولى، ينبغي زيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر (مرتين في السنة).
- يمكن لطبيب الأسنان أن:
  - يُري أولياء الأمور/الأوصياء كيفية تنظيف أسنان الطفل.
  - يشرح كيفية التعامل مع العادات، مثل مص الإصبع واستخدام اللهاية.
  - يزيل طبقة الجير ويضع الفلورايد (طلاء واقية يُطلى على الأسنان)، أو يضع مواد مانعة للتسوس.



### ما كمية معجون الأسنان التي يجب استخدامها؟

| العمر                              | كمية معجون الأسنان                                 | كيفية التنظيف   |
|------------------------------------|--|---|
| قبل ظهور الأسنان                   | لا شيء   | مسح اللثة بقطعة قماش نظيفة ورطبة.   |
| من ظهور الأسنان الأولى حتى 3 سنوات | كمية بحجم حبة الأرز من معجون الأسنان بالفلورايد    | تنظيف أسنان الطفل مرتين يوميًا باستخدام فرشاة صغيرة ذات شعيرات ناعمة. الإشراف على تنظيف الطفل للتأكد من استخدام كمية مناسبة من معجون الأسنان.   |
| من 3 إلى 5 سنوات                   | كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان بالفلورايد | تنظيف الأسنان مرتين يوميًا باستخدام فرشاة صغيرة ذات شعيرات ناعمة. إذا كانت الأسنان متلاصقة، فيستخدم الخيط مرة واحدة يوميًا لتنظيف ما بين الأسنان. الإشراف على تنظيف الطفل وتذكيره بعدم بلع المعجون. |





نظف الأسنان مرتين يوميًا لإزالة الجير من فوق أسطح الأسنان. اتبع الخطوات التالية:



### 1. ابدأ بتنظيف الجوانب الداخلية للأسنان.

- استخدم حركات دائرية صغيرة.
- حرّك الفرشاة داخل الفم من اليسار إلى اليمين.
- تذكّر تنظيف اللثة لإزالة طبقة الجير من المنطقة التي تلتقي فيها اللثة بالأسنان.



### 2. بعد ذلك، نظف الأسطح المستخدمة للمضغ (الأضراس).

- استخدم حركة ذهاب وإياب.



### 3. نظف الجوانب الخارجية للأسنان.

- استخدم حركات دائرية صغيرة.
- حرّك الفرشاة داخل الفم من اليسار إلى اليمين.
- تذكّر تنظيف اللثة لإزالة طبقة الجير من المنطقة التي تلتقي فيها اللثة بالأسنان.



### 4. كرر الخطوات من 1 إلى 3 على الأسنان العلوية والسفلية.

### 5. نظف "اللسان" لإزالة الجراثيم والبكتيريا.



#### تذكّر تنظيف الأسنان بالخيط مرة واحدة يوميًا!

- يمكنك استخدام خيط تنظيف عادي أو أعواد تنظيف بالخيط.
- يساعد الخيط في إزالة طبقة الجير من المساحات الصغيرة بين الأسنان التي لا تصل إليها شعيرات الفرشاة.



الموارد، والمراجع، وقائمة المشاركين: