

معلومات حول بطاقة طبّ الأسنان للأطفال – عربي

لا تكون زيارة طبيب الأسنان قبل أوانها أبدا!

يُرحَّب في عيادات طبّ الأسنان حتّى بالصغار جدًّا. إن صحّة الفم المثلى والوضع الجيّد للأسنان والفكّين مهمّ لنموّ طفلكم بشكل عامّ.

إنّ الفترات الزمنية المكتوبة على غلاف بطاقة طب الأسنان للأطفال تذكركم بمواعيد الفحص الدورية لدى طبيب الأسنان والتي هو مجانيّة.



تتضمن فحوص الكشف المبكر لدى طبيب الأسنان على ما يلي:

- فحص تجويف فم الطفل
- الإرشاد بخصوص التغذية والصحة الفموية (خاصة فيما يتعلّق باستعمال البزازات)
- توعية بخصوص أسباب أمراض الفم
- معلومات بخصوص استعمال موادّ الفلورة مثل معاجين الأسنان للأطفال

العناية بالأسنان خلال الحمل (صفحة 4)

- تنظيف الفم بإحكام وبشكل مستمرّ مهمّ جدا.
- نُوصيكم بإجراء تنظيف احترافي للأسنان (PZR) عند طبيبيكم للأسنان.

وقاية تسوس الأسنان بدءًا من الولادة (صفحة 6)

- ترك استعمال البزازات على قدر الإمكان!
- الأفضل للرُضّع شرب الماء أو أنواع شاي الأعشاب غير محلّاة
- إن البكتيرية المسؤولة عن التسوّس في تجويف الفم تتغذى بالسكر، نظرا إلى ذلك:
 - ◀ المُعتبر ليس مقدار السكر بل تكرّر تناوله ومدّة بقاءه في الفم.
 - ◀ أن يُؤذّن للطفل بتناول وحدة كبيرة من الحلويات بعد إحدى الوجبات أحسن من أكل حلويات قليلة بشكل متكرّر. ولا يُوصى بالمنع الكامل من الحلويات، لأنّ المنع يزيد في الرغبة!
 - ◀ هناك حلويات ملائمة للأسنان (والتي تُعرف بصورة السن ذي مطرية) والتي هو أقلّ ضررا للأسنان.
 - ◀ اعرضوا على طفلكم الخضروات والفواكه للأكل الخفيف بين الوجبات.



صرف الطفل عن البز في الوقت المناسب (صفحة 12)

- يُوصى بأن يترك الطفل مصّ الإبهام أو اللهاية أو البزازة أو مندبل المصّ إذا بلغ عمره ثلاث سنوات على أقصى تقدير.
- قد يترتب على الضغط الدائم تقدّم الفكّ العلوي أو عدم تطابق الأسنان عند العضّ، ممّا قد يؤثّر سلبيا على التطوّر اللغوي كما قد يؤدّي إلى مشاكل في العضّ أو الابتلاع.

الفلوريد يقوّي ميناء الأسنان (صفحة 8)

- إن الفلوريد يقوي ميناء الأسنان! والفلوريد الذي يُؤثّر في ميناء الأسنان من الخارج هو أقوى تأثيراً من حبات الفلوريد.



- ما يُوصى به فيما يتعلق بتركيز الفلوريد في معاجين الأسنان للأطفال*

العمر	تركيز الفلوريد	تكرّر الاستعمال	المقدار
بدءاً من ظهور أول السنّ إلى بداية السنة الثانية	500 ppm أو 1000 ppm	مرّتين يومياً	بحجم بازلاء
من بداية السنة الثانية إلى بداية السنة السادسة	1000 ppm	مرّتين يومياً	بحجم حبة رزّ
بدءاً من بداية السنة السادسة	1400 ppm	مرّتين يومياً	بحجم بازلاء

* المؤسسة الألمانية لطب الأطفال، المؤسسة الألمانية للمحافظة على الأسنان، المؤسسة الألمانية لطب الأسنان الوقائي، الجمعية الاتحادية لطبيبات وأطباء الأسنان العاملين لدى الخدمة الصحية العامة ولدى نقابة أطباء الأسنان

أسنان لبنية صحية مهمة – نحسّن كيفية تنظيف الأسنان معاً! (صفحة 14/10)

- ستبقى بعض الأسنان اللبنيّة مع طفلكم إلى أن يبلغ عمره 11 عاماً. إن تلك الأسنان تحفظ الموضع للأسنان الباقية. فإذا تسقط الأسنان اللبنيّة مبكراً، قد يترتب على هذا وضعية خاطئة للأسنان الباقية. وقد تضرب بكتيريا التسوّس على الأسنان اللبنيّة كذلك بالأسنان الباقية.
- كونوا قدوة حسنة لأطفالكم ونظّفوا الأسنان معه مرّتين يومياً، بعد الفطور وقبل النوم، وذلك بمنهج KAI (سطوح الأسنان (Kauflächen)، الوجه الخارجي (Außenflächen) والوجه الداخلي (Innenflächen))
- يجوز للأطفال أن يقوموا بالتنظيف بأنفسهم، ولكن ينبغي أن يقوم الوالدان بعد ذلك بتنظيف أسنانهم بأحكام، إلى أن يبلغ عمر الأطفال حوالي 8 سنوات.



ظهور أول الأسنان الجديدة (صفحة 8)

- بدءاً من السنة الخامسة أو السادسة قد تظهر أول "الأسنان المخلخلة". تسقط الأسنان القواطع أولاً في العادة.
- وفي نفس الوقت تظهر خلف الأضراس اللبنيّة أول الأسنان الباقية. وكثيراً ما تكون لتلك الأسنان شقوق عميقة والتي تُصاب بالتسوّس سريعاً.
- < تفيد ختام تلك المواضع باللدائن الرقيقة حماية زائدة (ختم الشقوق).
- يحق للأطفال الخاضعون للتأمين الصحي الاستفادة من برنامج الوقاية الفردية في مجال طب الأسنان (Individualprophylaxe) ما دامت أعمارهم بين 6 و17 عاماً، ومن هذا البرنامج ختم الشقوق وتدريب تنظيف الأسنان والفلورة. هذه الإجراءات مجانية!