



ابتسامتي سر سعادتتي



كتيب خاص

لصحة الفم والأسنان

تأليف:

د/شريفة ناصر الحراصية

2024

الطبعة الأولى



إبتسامتي سر سعادتتي

رقم الايداع : 2023/7094

الرقم المعياري الدولي
978-99992-0-210-7

الطبعة الأولى
2024

تدقيق ومتابعة

الدكتورة فائقة حبيب

- خبيرة ومستشارة في العلاج النفسي والأسري
- مستشارة الصحة النفسية وتطوير الذات

التصميم والإخراج الفني

شريف عبد الباسط

sherifbaseet@gmail.com

هَذَا

إلى أمي رفيقة دربي وملهمتي، وإلى أبي -رحمة الله عليه- الذي دأب على تعليمي، وإلى زوجي الذي ساندني في مسيرتي، وإلى أولادي وتشجيعهم لي، وإلى كل أسرة تتطلع لابتسامة صحية مشرقة.

شكر وعرفان

قال رسول الله عليه وسلم: «من استعاذكم بالله فأعيذوه، ومن سألكم بالله فأعطوه ومن دعاكم فأجيبوه، ومن صنع إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه»
(رواه أحمد والنسائي وابو داود)

ولذلك أتقدم بخالص الشكر إلى كل من عاون في إعداد هذا الكتيب ومراجعتة، وإلى كل من شجعني إلى إكماله لنشر ثقافة صحة الفم والأسنان، ليتجنب الناس الكثير من المتاعب والآلام التي يمكن الوقاية منها.
أوصيكم بحسن استخدام الوسائل التي ستتعلمونها، فإن وجدتم خيراً فنسألکم الدعاء بالقبول، وإن وجدتم خللاً فالسماح والدعاء بالهداية. وأستقبل ملاحظاتكم على الإيميل التالي : sharifaharasi@gmail.com

أسأل الله العظيم أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفعنا به بعد الممات، ربنا تقبل منا إنك أنت السميع العليم، وتب علينا إنك أنت التواب الرحيم .

د. شريفة ناصر الحراصية

استشاري أول طب أسنان أطفال
مركز جنة الأطفال لطب الأسنان
www.kidsparadisedental.com

تمهيد

كثيراً ما يحترار المرضى عن أسباب تسوس أسنانهم ونزيف اللثة و رائحة الفم الكريهة رغم تنظيفهم لأسنانهم عدة مرات يومياً، لذلك يهدف هذا الكتيب إلى تعريف و تثقيف الأسرة عن مشاكل الأسنان المختلفة و طرق الوقاية منها، فالوقاية خير من العلاج.

فنجاح أي علاج لهذه الأمراض يعتمد كثيراً على الإقلال من المسببات، فمثلا حشي الأسنان المتسوسة لا يعني أنها اكتسبت مناعة ضد التسوس لأن استمرار المسببات قد يؤدي إلى ظهور تسوس في موضع آخر من السن أو حول الحشوة نفسها.



فدعونا نقرأ الصفحات التالية علّنا نجد جواباً شافياً يعيننا على فهم مشاكل الفم وكيفية الوقاية منها. وأمور أخرى سنتطرق إليها كالخوف من علاج الأسنان وطرق التقليل منها ومواضيع أخرى مفيدة كما هو موضح في صفحة المحتويات.

المحتويات

تنظيف الأسنان

- 9 أ. اختيار فرشاة الأسنان.....
- 10 - طريقة التنظيف بالفرشاة.....
- ماذا يحصل عندما ننظف الأسنان
بطريقة خاطئة؟..... 11
- ب. تنظيف ما بين الأسنان..... 12
- ج. الوقت..... 13
- د. كيفية اختيار معجون الأسنان..... 14

15 من الهدى النبوي حول أهمية نظافة الفم

16 ملحق خاص لتنظيف أسنان الأطفال

- 16 - الأطفال من الولادة إلى ٣ سنوات.....
- 17 - الأطفال الأكبر من ٣ سنوات.....
- 17 - نبذة عن الفلورايد.....

٢ : تأثير العادات الغذائية على الأسنان

- ما السبيل للاستمتاع بتناول الأطعمة والأشربة
السكرية دون أن تؤثر على أسناننا؟..... 19

أهدافنا

1

المقدمة

2

- 2 - من هو العدو الأول للأسنان؟.....
- 2 - كيف يبدو شكل البلاك؟.....
- أين يتجمع البلاك؟..... 2
- كيف يسبب البلاك مشاكل الأسنان؟..... 3

أولا : اللثة وأمراضها

- 3 - اللثة السليمة.....
- 3 - مراحل إتهاب اللثة.....
- 5 - ما هو جير الأسنان؟.....
- لماذا يميل لون اللثة إلى السواد

عند بعض الناس؟..... 5

ثانيا : تسوس الأسنان

- تصنيف تسوس الأسنان حسب المنطقة
المصابة من السن..... 6
- مراحل تطور التسوس..... 7

المحتويات

حوادث الأسنان

31 إصابة الأسنان اللبنية.....

31 ماذا تفعل إذا كسر سن دائم؟.....

32 ماذا تفعل إذا إنخلع سن دائم؟.....

تآكل الأسنان

34 بسبب الحوامض من داخل أو خارج الجسم.....

- بسبب احتكاك الأسنان بأسطح صلبة

36 كالفرشاة.....

37 ماذا عن عادة مص الأصبع؟

39 الخوف من علاج الأسنان

40 التدخين

42 المراجع

21 - ماذا عن الرضع؟.....

٣ : زيارة طبيب الأسنان

- هل يتوجب على الأطفال زيارة طبيب

22 الأسنان؟.....

ملحقات

23 الحوامل وصحة الأسنان واللثة

24 الأسنان اللبنية و كيفية العناية بها

- هل يمكن لظهور الأسنان أن تسبب مشاكل

25 للطفل؟.....

- لماذا علينا العناية بأسنان الطفل، أئن تتبدل

26 بعد فترة؟.....

27 - ماذا أفعل إن رفض الطفل تنظيف أسنانه؟.....

تلون الأسنان

29 - بعض أسباب تلون الاسنان.....



يهدف هذا الكتيب للإجابة عن بعض الأسئلة التي قد تحير المرضى



المقدمة

الحمد لله الذي حبانا بأسنان سليمة منذ الولادة. و مستقبل أسناننا يعتمد كثيراً على طريقتنا في الاعتناء بها. و سبيلنا للمحافظة على هذه النعمة هي معرفة ما يؤديها وطرق العناية بها.

من هو العدو الأول للأسنان ؟

البلاك (plaque) وهو عبارة عن طبقة رقيقة ولزجة تحتوي على البكتيريا وهو في حالة مستمرة في التكوين على كافة الاسنان حتى بعد تنظيفها. وللبلاك خاصية خاصة ألا وهو زيادة تراكم البكتيريا الضارة مع الأيام إذا لم يتم إزالته بشكل فعال .

كيف يبدو شكل البلاك؟

إذا أردت التأكد من خلو أسنانك من البلاك استخدم الحبوب الملونة والتي تحتوي على صبغة غير ضارة (Disclosing Tablets). امضغها ثم انشرها حول الأسنان مستخدماً لسانك. ستقوم الحبوب بصبغ أي مخلفات البلاك. وهذا سيشيح لك رؤية أي جزء في الأسنان تكون قد نسيته أو تركتها من غير تنظيف وسيساعدك ذلك على تحسين طريقة تنظيفك لأسنانك.



اللون الوردي يظهر البكتيريا المتراكمة حديثاً بينما اللون الأزرق يبين البكتيريا المتكونة أكثر من ٢٤ ساعة.

أين يتجمع البلاك ؟

يتجمع على حواف الأسنان عند إلتقاء السن بالثة وبين الأسنان وفي النتوءات والأسطح المستخدمة في المضغ .



البلاك يصعب رؤيته إلا إذا صارت الطبقة سميكة

كيف يسبب البلاك مشاكل الأسنان؟

يمكن تقسيم مشاكل الأسنان التي يسببها البلاك إلى نوعين:

1 أمراض اللثة 2 تسوس الأسنان



الصورة تبين لثة سليمة في الأسنان العلوية ولثة ملتهبة ومتورمة وتنزف بسهولة في الأسنان السفلية عند نفس المريض فقط بسبب خطأ في التنظيف.

سننتحدث أولاً عن اللثة و أمراضها.

اللثة السليمة

اللثة السليمة تتميز بلون زهري فاتح، وتكون مشدودة على الأسنان و لا يسبب تنظيف الأسنان لها بنزيف حتى لو كان خفيفاً، ولا تنبعث من الفم رائحة غير مستحبة.

مراحل إتهاب اللثة

من أولى علامات إتهاب اللثة هي النزيف سواء عند التنظيف بالفرشاة، أو أكل الأشياء الصلبة كالتفاح. ويمكن علاج هذه المرحلة بسهولة عن طريق تعديل وسائل التنظيف التي سنتحدث عنها لاحقاً. عند تأخر العلاج أو عدم تعديل طريقة التنظيف، فقد ينتشر البلاك الموجود في الجزء العلوي من الأسنان أو ما يسمى «التاج» إلى الأسفل وتحت مستوى اللثة. هذه العملية تحدث ببطء وعادة لا تسبب آلام إلا في المراحل المتأخرة، غير أن بعض المرضى قد يشعرون بحكة أو حرقان بسبب الإتهاب.

وكلما زاد تلف العظام حول الضرس كلما صار السن غير ثابت و متخلخل، وقد يتحرك السن من مكانه، ويلاحظ المريض أن المسافات بين الأسنان تزداد مع مرور الشهور والسنين.

كما هو موضح في الصورة.



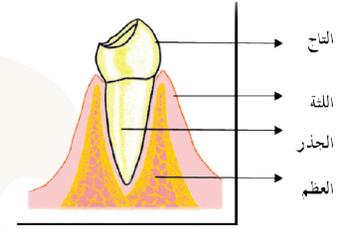
سن متخلخل ومتحرك عن موقعه

إن إستمرار وجود هذا الإلتهاب قد يؤدي إلى تلف في العظام الماسكة بالأسنان فتتكون «جيوب» أو مسافات بين السن واللثة كما هو موضح في صورة الأشعة.

وقد يزداد عمق الجيوب مما يؤدي إلى تكوين «خراج» ويشتكي المريض بطعم غريب في فمه.



صورة أشعة تبين العظم المحيط بالسن



رسم مقطعي يبين شكل السن التشريحي



انحسار اللثة

في بعض الأحيان يكون هناك نزوح (إنحسار) في اللثة نتيجة تلف العظم، مما يؤدي إلى تعرض الجذور الحساسة إلى الخارج، فتصبح الأسنان أكثر حساسية للأشياء الباردة والساخنة وتكون أيضاً معرضة للتسوس



ما هو جير الأسنان؟

إذا لم يتم إزالة البلاك يومياً فإنه يتكلس، ويتحول إلى جير الأسنان، وقد يكون لونه أبيض مصفر أو أسود أو مزيج من الألوان المختلفة. وجود الجير يساعد على تراكم المزيد من البلاك وبالتالي الإصابة بالتهابات اللثة، لذلك يجب إزالته بواسطة طبيب الأسنان، أو فني صحة الفم والأسنان، لعدم إمكانية إزالته بالفرشاة من شدة صلابته

ماذا عن لون اللثة، لماذا يميل إلى السواد عند بعض الناس؟

- قد يحدث ذلك بسبب العوامل الوراثية، وبإمكان أخصائي اللثة التقليل من حدة اللون باستخدام جراحة بسيطة.



أمراض اللثة هي من أهم أسباب فقدان الأسنان عند البالغين.

- الجينات وعامل الوراثة.
- التغيرات الهرمونية الحاصلة مثلاً في فترة الحمل أو مرحلة المراهقة.
- بعض الأمراض المزمنة كالسكري.
- التدخين.

ملاحظة

هناك عدة عوامل تؤثر على صحة اللثة وقابليتها للالتهاب مثل:

المرض الثاني الذي يسببه البلاك/ البكتيريا هو تسوس الأسنان

عوامل عدة يجب أن تجتمع ليحصل التسوس، كما هو موضح في الصورة، أي أن تعرض الأسنان بصفة متكررة للسكريات التي تهضمها البكتيريا المتواجدة على الأسنان لتفرز أحماض. هذه الأحماض تذوب طبقات الأسنان، فيفقد السن الكالسيوم والمكونات الأخرى بالتدريج ويصبح هشاً وضعيفاً.

يصنف تسوس الأسنان حسب المنطقة المصابة من السن

أقل أنواع التسوس شيوعاً تلك التي تصيب أسطح الأسنان الملساء.



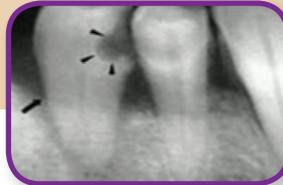
تسوس يصيب الجذور لوجود انحسار في اللثة.



تسوس يحدث في الأسطح البينية للأسنان لصعوبة وصول الفرشاة.



قد يصعب اكتشافه بالعين المجردة في المراحل الأولى ويحتاج إلى أشعة كما هو موضح في الصورة.



أكثر التسوس شيوعاً هو الذي يصيب الأسطح الطاحنة للضروس، لوجود تشققات خلقية قد يصعب تنظيفها.



مراحل تطور التسوس

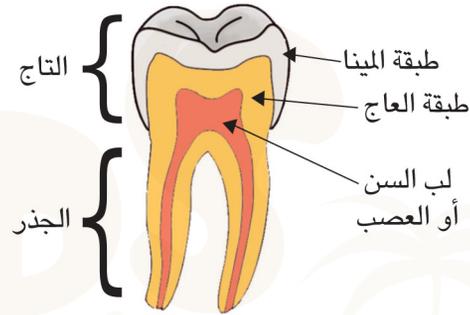


تسوس سطح المينا

يبدأ التسوس عادة على سطح "المينا" فيفقد السن الكالسيوم والأملاح الأخرى ويبدو السطح الفاقد للمعدن أكثر بياضا. هذه المرحلة غير مؤلمة ويكمن العلاج بالتحكم في المسببات وتعويض الأملاح المفقودة لتقوية السن عن طريق استخدام معاجين تحتوي على تركيز عال من الفلورايد والكالسيوم وأملاح أخرى. ولكن اذا استمر الاستنزاف ينخر السطح ويتهشم.



طبقة مفقودة الأملاح تكون أكثر بياضا قبل أن تنكسر



طبقات السن المختلفة

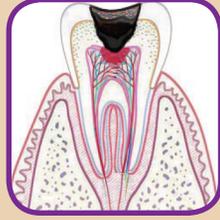


وصول التسوس الى طبقة العاج

قد يستمر النخر ليصل الى طبقة العاج الداخلية والتي تتحلل بطريقة أسرع من المينا فيتكون تجويف من الداخل لا يراه المريض كون الطبقة الخارجية المثقوبة لاتزال سليمة ولكنها هشة مثل قشرة البيض. قد يعاني المريض في هذه المرحلة حساسية الأسنان من الأطعمة الباردة أو الساخنة أو السكرية. ويكمن العلاج بالذهاب إلى طبيب الأسنان ووضع حشوة مناسبة للسن بعد إزالة التسوس وعلى المريض اتباع الطرق الوقائية لتفادي المزيد من التسوس.



موت اللب / العصب
وحدوث خراج



وصول التسوس
إلى اللب / العصب

قد تنكسر الطبقة الهشة فجأة. فيعاني المريض من تراكم بقايا الأكل ورائحة غير مستحبة وآلام تلقائية .
إذا أهمل العلاج يمتد التسوس إلى عصب الضرس و تبدأ الشكوى المستمرة من ألم الأسنان خصوصا في الليل أو عند الاستلقاء.
وقد يؤدي إلى إتهاب بالأنسجة القريبة بسبب تكون خراج (صديد) في الضرس. وهنا ترتفع درجة حرارة المريض و يشكو من نوبات الألم الحادة.

العلاج ممكن في المراحل الأولى ولكن تقل
فرص بقاء العصب حياً مع تأخر العلاج.

الخراج قد يخرج داخل الفم كحبة في الفك جانب الضرس أو خارج الفم على الوجه أو اتجاه العين وهذه المرحلة قد تكون خطرة على حياة المريض.



الصديد المتكون في السن
الميت قد يشوه المريض
ويعرض حياته للخطر



الانتفاخ بسبب الصديد
المتراكم



السهم يؤشر على مكان
تجمع وخروج الصديد إما
داخل الفم أو خارجه

إذا ماذا علي أن أفعل حتى أحافظ على صحة فمي؟

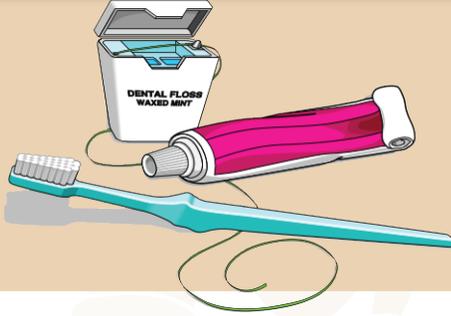
لحفاظ على صحة الفم يجب مراعاة ثلاثة أشياء وهي بالتحديد:

١- إزالة البلاك.

٢- العادات الغذائية وتأثيرها على الأسنان.

٣- مراجعة طبيب الأسنان بشكل دوري

أولاً سنتحدث عن تنظيف الأسنان، حيث أن التخلص من البلاك يعتبر أمراً ضرورياً للمحافظة على صحة الفم ونحتاج إلى أربعة أشياء لتنظيف أسناننا:



أ. فرشاة أسنان.

ب. تنظيف بين الأسنان.

ج. الوقت.

د. معجون الأسنان.

أ. اختيار فرشاة الأسنان

استخدم فرشاة ناعمة أو متوسطة الملمس، وصغيرة الرأس بدرجة ملائمة تكفي للوصول إلى الأسنان الخلفية بكل سهولة ويسر، ويستحسن تغييرها بمجرد ثني شعيرات الفرشاة والتوائها، أو على حسب استخدام كل شخص. يفضل تجنب استخدام فرشاة الأسنان الخشنة، لأنها تسبب أضراراً بالغة للأسنان واللثة.



فرشاة غير
صالحة للإستخدام

فرشاة
صالحة للإستخدام



طريقة التنظيف بالفرشاة:



ضع الفرشاة عند بداية إلتقاء اللثة بالأسنان، وحرك الفرشاة من اللثة باتجاه السن
مثلا للأسنان العلوية تبدأ التنظيف من الأعلى إلى الأسفل وتكررها من ٣ إلى ٥
مرات ثم تنتقل إلى الأسنان التالية التي جنبها .



نظف عدد قليل من الاسنان في كل مرة مع تنظيف السن
من الخارج والداخل



استخدم مقدمة الفرشاة لتنظيف الأسطح الداخلية على
أن تبدأ من نقطة إلتقاء اللثة بالسن متجها إلى الخارج



نظف أسطح المضغ جيداً بفرشاة، ونظف اللسان «بلطف»
بفرشاة أو بأداة كاشطة.



تجنب الضغط بشدة على اللثة عند تنظيف الأسنان، وعدم التوقف في حالة وجود
أي نزيف لحين الانتهاء من تنظيف جميع الأسطح.

ماذا يحصل عندما نلظف الأسنان بطريقة خاطئة؟



يُخطئ البعض أحياناً بعدم تنظيف أعناق الأسنان (عند إلتقاء السن باللثة) ويكتفون بوضع الفرشاة في الوسط عند منتصف الأسنان وقت التنظيف مما يؤدي الى تراكم البلاك، ومن ثم التسوس مع مرور الزمن في المناطق.



تسوس السن الأخير رغم صحة بقية الأسنان

عندما يكون رأس الفرشاة سميكاً، أو إذا منع الخد من وصول الفرشاة للسن الأخير، يتسوس السن في هذه المنطقة بسبب تراكم الفضلات عليه .

التنظيف الخاطئ قد يؤدي أيضاً إلى تآكل أعناق السن إما بسبب:



- استخدام قوة مبالغة في التنظيف.
- أو استخدام فرشاة خشنة.
- أو استخدام معاجين فيها حبيبات تخدش الأسنان كالموجودة في المعاجين المبيضة.
- وأسباب أخرى سأحدث عنها في ملحق تآكل الأسنان.

تنظيف ما بين الأسنان

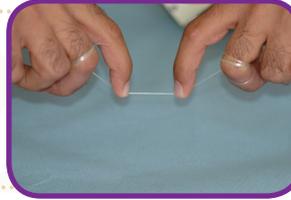
الخيطة الطبي

استخدام الخيط الطبي مهم، للتخلص من البلاك الموجود بين الأسنان وعلى طول حواف اللثة، حيث يصعب تنظيف هذه المنطقة بالفرشاة. قد تبدو طريقة التنظيف هذه غريبة في بادئ الأمر ولكنها ستصبح أكثر سهولة بالممارسة اليومية (مرة واحدة في اليوم تكفي)، وسرعان ما تجد أنها طبيعية مثلها في ذلك مثل التنظيف بالفرشاة. إن عدم استخدام الخيط يؤدي إلى تسوس بين الأسنان والذي يصعب رؤيته في المراحل الأولى، فيتفاجأ الشخص أن أسنانه متسوسة رغم أنه مهتم بتنظيفها بالفرشاة بشكل دائم. وكذلك يسبب الأكل المتعفن بين الأسنان إلى التهاب اللثة، وخروج الدم، و الرائحة الكريهة، فيفضل تنظيف الأسنان أولاً بالخيط ثم بالفرشاة والمعجون، لتقوية الأسنان ولتعطير رائحة الفم.

طريقة استخدام الخيط الطبي

أدخل الخيط بين الأسنان بحيث يكون منحنى على شكل C على جانب أحد السنين، متجهاً إلى الأسفل والأعلى ما بين اللثة والسن وتعيد نفس الطريقة ما بين السنين بالاتجاه المقابل.

مرر الخيط لجميع أسطح الأسنان العلوية والسفلية



اقطع حوالي ٣٠ سم من الخيط وقم بلفه برفق حول الأصابع

هل تعلم

أن عدم استخدام الخيط يؤدي إلى إهمال تنظيف ٤٠٪ من أسطح الأسنان

التنظيف بفرشاة صغيرة

ويمكن استخدام فرشاة صغيرة خاصة لتنظيف ما بين الأسنان بدل الخيط، للذين لديهم مسافات واسعة تسمح بدخولها. لمزيد من التفاصيل اسألوا طبيب الأسنان أو المساعد الصحي.





الوقت

كم من الوقت الذي يحتاجه لتنظيف الأسنان؟

يختلف الوقت الذي يحتاجه كل شخص لتنظيف أسنانه ويعتمد على عدة نقاط منها: حجم الفك والأسنان، وطبيعة الأسنان (هل هي متزاحمة أم متراكبة) وهل الشخص لديه أجهزة كالتقويم والتركييب الثابت. فلنستثمر بجزء بسيط من وقتنا للحفاظ على ابتسامة صحية نضرة

كم مرة يفضل تنظيف الأسنان في اليوم؟

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة». أخرجه البخاري و مسلم.

لماذا التنظيف قبل النوم مهم؟

- للتخلص من فضلات الطعام والتي ستتعبن إذا تركت طوال الليل، خصوصاً وأن كمية اللعاب التي تفرزه الغدد اللعابية تقل في هذه الفترة.
- ليحصل الفلورايد المتواجد في المعاجين على فرصة أكبر للتأثير الإيجابي على الأسنان لبقائه فترة أطول في الفم.

ماذا عن المضمضة بعد التنظيف؟

هناك نقطة مهمة بخصوص المضمضة بعد التنظيف. كلما زاد عدد المضمضة كلما تخلصت من الفلورايد الموجود في الفم وبالتالي إلى فقد منافعه. فيستحسن أن تبصق الكمية الزائدة من المعجون وتتمضمض مضمضة خفيفة فقط حتى تترك مجال للفلورايد لتقوية الأسنان.

كيفية اختيار معجون الأسنان ؟

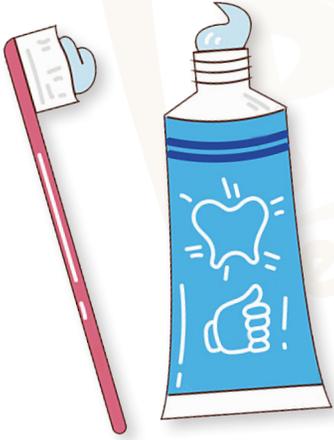
تأكد عند شراءك لمعجون الأسنان أن يحتوي على الفلورايد لمكافحة التسوس.

العمر	نسبة الفلورايد (جزء من المليون)
من الولادة إلى 3 سنوات	1000
فوق الـ 3 سنوات	فوق 1000 إلى 1500
الأشخاص المعرضين للتسوس بنسبة عالية أو أن التسوس يشكل خطراً على حياتهم ينصحون باستخدام نسب عالية من الفلورايد	
من عمر 10 سنوات	2800
من 16 سنة	5000

ماذا عن المعاجين الأخرى؟

قد تسمع عن المعاجين التالية :

- معاجين تقلل من نزيف اللثة: وهذه تكون فعالة فقط بعد علاج مشاكل اللثة من قبل المتخصصين.
- معاجين مبيضة للأسنان وهو يزيل بعض الألوان الخارجية الناتجة من شرب الشاي والقهوة أو التدخين ولكنه ليس فعال في تغيير اللون الأساسي للسن، حتى وإن فعل فالبياض لن يستمر دائماً فلا تنخدعوا بالدايات.
- معاجين لا تحتوي على الفلورايد: يجب الحذر منها، لان الفلورايد خلقه الله تعالى واكتشفه الإنسان بأنه يساعد على تقوية الأسنان.



من الهدى النبوي حول أهمية نظافة الفم

عن أبي أيوب قال: خرج علينا رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقال: "حبذا المتخللون". قالوا: وما المتخللون يا رسول الله؟ قال: المتخللون بالوضوء، والمتخللون من الطعام، أما تخليل الوضوء: فالمضمضة، والاستنشاق، وبين الأصابع، وأما تخليل الطعام: فمن الطعام، إنه ليس شئ أشد على الملكين من أن يريا بين أسنان صاحبهما طعاما وهو (قائم) يصلي". رواه الطبراني.

عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب» أخرجه ابن حبان في صحيحه، وعلقه البخاري و النسائي.

ذكر الترمذي في نوادر الأصول: حدثنا عمر بن أبي عمر قال: حدثنا إبراهيم بن العلاء الزبيدي عن عمر بن بلال الفزاري قال: سمعت عبدالله بن بسر المازني يقول: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «قصوا أظفاركم، وادفنوا قلاماتكم (الظفر المقصوص)، ونقوا براجمكم (مكان اتصال الظفر باللحم) ونظفوا لثاتكم من الطعام، واستاكوا، ولا تدخلوا علي فُحرا (أسنان صفراء من قلة التسوك) بُخراً (رائحة فم كريهة).

عن ابن عباس- رضي الله عنه - قال: أتوا النبي - صلى الله عليه وسلم - يعني جماعة من أصحابه، فقال: «مالي أراكم تأتونني قُلحا (يعني: صفر الأسنان) استاكوا، لولا أن أشق على أمتي لفرضت عليهم السواك كما فرضت عليهم الوضوء رواه أحمد.

ملحق خاص لتنظيف أسنان الأطفال

الأطفال من الولادة إلى ٣ سنوات

عليكم بتنظيف أسنان الأطفال «بمجرد» ظهورها في الفك



نوع الفرشاة

يمكن البدء باستخدام الفرشاة الصغيرة التي توضع على الاصبع . ثم الانتقال لاحقاً لفرشاة ذات رأس صغير وشعيرات ناعمة عند ظهور الأسنان الخلفية.

تركيز المعجون

الأفضل للأطفال في هذا العمر هو استخدام معجون أسنان بالفلورايد تركيزه ١٠٠٠ جزء من المليون (تجده مكتوباً على ظهر الأنبوب).

كمية المعجون

مسحة بسيطة من المعجون تكفي للأطفال إلى عمر السنتين

عزيزي ولي الامر

إن مبدأ النموذج والقذوة عند الأطفال يبدأ منذ مراحل مبكرة من عمرهم فشارك طفلك بنفسك عند تنظيف أسنانه (أو من ينوب عنك في حالات معينة).

المكافأة والإثابة منهج تربوي واجتماعي أساسي في تنشئة الطفل وتعوده على أداء السلوك المطلوب وتشجيعه على تكراره، ويصبح جزءاً من عاداته المحبوبة لديه، وتكراره بمرح، وتوقع الطفل على تشجيعه وتعزيزه ورفع معنوياته وتنمية الثقة بذاته منذ نعومة أظفاره لأنها تعكس معنى القبول الاجتماعي الذي هو الجزء المهم من صحته النفسية.



الأطفال الأكبر من ٣ سنوات

نوع الفرشاة

فرشاة صغيرة ناعمة ذات رأس صغير يصل بسهولة إلى الأسنان الخلفية

تركيز المعجون

يمكنهم استخدام المعاجين التي تحتوي على تركيز أعلى من ١٠٠٠ جزء من المليون ولكن يفضل تجنب نكهة النعناع اللاذع.

كمية المعجون

كمية بحجم حبة البازلاء



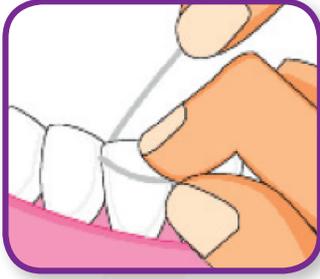
نظف أسنان أطفالك بنفسك (أو من ينوب عنك) مرتين في اليوم إلى أن تصل أعمارهم إلى ٩ أو ١٠ سنوات بحيث يكفي الإشراف عليهم بعد هذا العمر.

نبذة عن الفلورايد

العديد من الأملاح المعدنية تساعد طفلك لكي ينمو قوياً معافى، والفلورايد هو أحد الأملاح الذي يقوي الأسنان، وهو متواجد في بعض مياه الشرب وفي معاجين الأسنان وبعض محاليل المضمضة. ولكن تذكروا دائماً أن «كل شئ إذا زاد عن حده انقلب ضده»، فاسألوا طبيب الأسنان عما يناسب أسرتك. «فما خاب من استشار».



اختر الوقت والمكان المناسب لكما



إذا كانت أسنان الأطفال مترابطة ومتلاصقة ببعضها البعض،
ينصح استخدام الخيط الطبي مرتين في الأسبوع على الأقل.
اسألوا طبيب الأسنان عن كيفية استعمال الخيط للأطفال.



صحة أسنان الطفل مهمة للحصول العلمي. فالطفل
الذي يسهر الليل بسبب ألم في أسنانه، ولا يستطيع الأكل
بشكل جيد، سيقبل تركيزه واستيعابه الدراسي.
فرجائي الخاص لأولياء الأمور أن يهتموا بأخذ أطفالهم
لطبيب الأسنان لفحص دوري مع الإهتمام اليومي بهم .



تسوس بين الأسنان

الوقت المستثمر في
العناية بالأسنان في
البيت يقيكم الكثير
من المتاعب مستقبلا



يمكنك وضع عازل
في الجهة الثانية لتجنب العض



بالنسبة لذوي الإحتياجات الخاصة
يمكنك مساعدتهم في التنظيف
بالطريقة الموضحة في الصورة

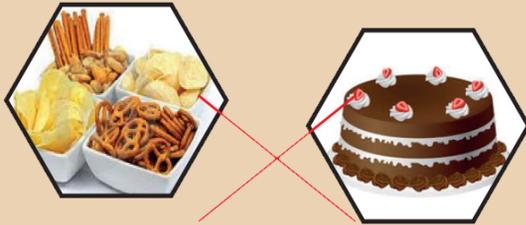
٢ : تأثير العادات الغذائية على الأسنان

أحد أهم أسباب التسوس هو تعرض الأسنان "باستمرار" للأطعمة والأشربة السكرية ، فالبكتيريا المتواجدة على الأسنان تهضم السكر ، وتنتج مادة حامضية التي تنخر الأسنان وتذوبها. ويستمر تأثير الحامض حوالي ٢٠ دقيقة ، (تأثير الحامض رمز في الصورة بالمنطقة المظلمة) . بعد ذلك تبدأ عملية الترميم حيث يستعيد السن بعض الأملاح المفقودة (المنطقة البيضاء في الصورة) . (يحتاج الترميم حوالي ٥ ساعات) فكلما زاد عدد مرات تناول السكريات زاد فرص تآكل الأسنان

الصورة توضح تأثير تكرار
تعرض الأسنان للأطعمة
والأشربة خصوصا المحلاة



ما السبيل للاستمتاع بتناول الأطعمة والأشربة السكرية دون أن تؤثر على أسناننا؟



أولاً: ينبغي أن نعرف أن الحلويات ليست هي فقط التي تسوس الأسنان، ولكن أي شيء سكري سواء البسكويت، أو الكعك، أو التمر، والفواكه المجففة، (والشيبس/رقائق البطاطا)، والعصائر، والشاي المضاف إليه السكر.

ثانياً: السر يكمن في عدد المرات التي تتعرض بها الأسنان للسكريات خلال اليوم. فكلما زاد عدد المرات زادت فرص التسوس

بالنسبة للرضع



الصورة توضح التسوس الناتج عن الرضاعة وعدم التنظيف والذي قد يؤدي إلى آلام مبرحة للطفل وعدم القدرة على الأكل أو النوم

- حليب الأم يحتوي على سكر طبيعي وكذلك الحليب الاصطناعي يحتوي على سكريات لذلك يتحتم بدء تنظيف أسنان الأطفال منذ ظهورها في الفك.
- إذا اضطرت إلى إعطاء الطفل الحليب من الرضاعة فلا تدعيه ينام والرضاعة في فمه طوال فترة نومه لأن ذلك يؤدي إلى تدمير شامل للأسنان في فترة وجيزة حتى يتراء للأمام أن الأسنان كانت متسوسة منذ ظهورها في الفك.

الحوال



- لتجنب تسوس الرضاعة بإمكانك صنع كمية كافية من الحليب التي تشبعه ولكن يشربه كاملا في الرضاعة الواحدة، أو أن تستبدلي الحليب بالماء وقت النوم.
- تجنبي إضافة السكر أو العسل أو الجلوكوز في الرضاعة مع الحليب أو الماء.

هل تعلم

أنه قد تنتقل البكتيريا الضارة إلى فم الطفل عن طريق إعطائنا لهم بقايا مشروباتنا أو مشاركتنا لهم الأكل من نفس الملعقة قبل غسلها.

أفضل وسيلة لإعطاء العصائر هي بالكوب أو الملعقة وليست بالرضاعة أو الأكواب ذات الفتحة الصغيرة



٣ : زيارة طبيب الأسنان



من الطرق الأخرى التي نحافظ بها على صحة الفم والأسنان هي الزيارة الدورية لطبيب الأسنان مرة في السنة على الأقل. بحيث يتم الكشف على المشاكل التي قد تواجه الشخص لتحديد العلاج المناسب له قبل استفحال المرض. فكثير من أمراض الفم تكون غير مؤلمة في البداية كأضرار اللثة والأورام السرطانية.

هل يتوجب على الأطفال زيارة طبيب الأسنان؟ ومن أي عمر؟



الزيارة الدورية ممتعة

خذ أطفالك لفحص سنوي أو نصف سنوي حتى وإن كانوا لا يعانون من أية أوجاع في أسنانهم، على أن تكون أول زيارة لهم عند إكمالهم السنة الأولى من عمرهم ليتعود على البيئة التي قد تبدو لأول وهلة غريبة للطفل. فليس من الحكمة تأجيل الزيارة الأولى لحين حدوث ألم شديد يتحتم علاجاً أكثر تعقيداً أو حتى إلى قلع الضرس فيكره علاج الأسنان حتى وإن كان سهلاً.

الحوامل وصحة الأسنان واللثة

ليس صحيحاً أن الجنين يستنزف الكالسيوم الموجود في أسنان الأم، وليس صحيحاً أن المرأة الحامل أكثر عرضة لتسوس الأسنان أو للقلع، فالتسوس يحدث بسبب تكرار تناول السكريات.

ولكن اللثة تكون أكثر تأثراً لتراكم البكتيريا حولها بسبب التغييرات الهرمونية، خصوصاً إذا تواجدت مشاكل سابقة في اللثة قبل الحمل. فمثلاً يزيد نزيف اللثة وقد يتورم في بعض الأماكن كما هو موضح في الصورة. وعادة يزول الورم جزئياً بعد الولادة، ولا بد من العناية الطبية لعلاجها كاملاً ولتجنب ظهوره مجدداً مع الحمل التالي.



بعض النصائح لتجنب مشاكل الفم والأسنان في هذه الفترة

- يفضل علاج جميع مشاكل الأسنان قبل الزواج والحفاظ على الزيارات السنوية بعد الزواج حتى لا تتفاجئين بالحمل وأنت غير مستعدة.
- كل ما يتعلق بتنظيف الأسنان المذكورة سابقاً ينطبق عليك، ولكن اذا شعرت بالغثيان في الفترة الصباحية فأخري تنظيف الأسنان لوقت آخر خلال اليوم وليس تركه.
- تجنبني تنظيف الأسنان مباشرة بعد التقيؤ (تابعي تأثير الحامض الخارج من المعدة على الأسنان).
- عدم استخدام أي نوع من الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب.
- فبعض الأدوية مثل التتراسيكلين تؤذي الأسنان المتكونة في فم الجنين ناهيك عن المضار الأخرى.

- إذا اضطرت لأخذ أشعة للأسنان أو لأي سبب آخر فتأكدي من إخبار الطبيب عن الحمل، لعمل الاحتياطات اللازمة، لحماية الجنين من الإشعاع.
- أظهرت بعض الدراسات أن فرص تسوس الأسنان عند الأطفال تزيد إذا كانت الأم تعاني من تسوس مزمن.
- أحد الأسباب هو انتقال البكتيريا المسببة للتسوس من الأم للطفل عن طريق المشاركة في الأكل من نفس الملعقة قبل غسلها أو عن طريق إعطاء الأبناء بقايا مشروباتنا وبالطبع انتقال العادات الغذائية الخاطئة من الأهل للأطفال.
- وهذا من أهم أسباب التسوس ويزيد الأمر سوءاً إذا تأخر تنظيف أسنان الطفل بعد ظهورهم في الفك .



الأسنان اللبنية و كيفية العناية بها

تبدأ الأسنان اللبنية بالتكون من الشهر الرابع من الحمل داخل عظام الفكين وتبدأ بالبزوغ والظهور عادة من بعد الشهر السادس بعد الولادة. ولكن قد تظهر بعد الولادة مباشرة أو في الأشهر الأولى عند بعض الأطفال أو لا تظهر إلا بعد السنة الأولى من عمرهم فلا داع للقلق في كل الحالات



ظهور الأسنان اللبنية
بعد الولادة مباشرة عند
بعض الأطفال



أهم ما في الموضوع أن تبدأ تنظيف أسنان الطفل من وقت ظهورها، وأن لا يستعجل ولي الأمر قلع أسنان الرضع التي ظهرت قبل وقتها إلا في حالات نادرة وبعد استشارة متخصص أسنان الأطفال. فقد يتحجج بعض الأهل أن الأسنان متخلخلة فيخاف أن يبلعها الطفل وهذا غير صحيح، لأنها ستثبت مع نمو جذر السن. وآخرون ينسبون مشاكل الرضاعة بسبب وجودها وهذه أيضاً غير صحيحة، لأن عملية الرضاعة تستمر في العادة إلى أن يبلغ الطفل عامين الذي لديه في العادة من ١٦ إلى ٢٠ ضرساً ولا مشاكل عند الأم وقت الارضاع فاذا عانت الأم من تقرحات في الحلمة في الأشهر الأولى من بعد الولادة فذلك راجع في خطأ في طريقة إلتقام الطفل للحلمة والحل في تصحيح الطريقة وليس القلع .

هل يمكن لظهور الأسنان أن تسبب مشاكل للطفل؟

تجنب وضع أي نوع من الكريجات على الفك التي قد تهيج المكان وتقرح اللثة. فقط اعط الطفل مسكن للوجع كالأدول إذا أحسست بأنه متألم فيفضل مراجعة الطبيب للتأكد من عدم وجود أمراض أخرى. ولتجنب الاسهال تأكد أن الطفل لا يلتقط أشياء من الأرض ويضعها في فمه.

يتهم ظهور الأسنان ببعض الأمراض التي قد يصاب به الطفل «مصادفة» في تلك الفترة كالإصابة بعدوى فيروسية التي تؤدي لتقرحات في فم الطفل أو الاسهال والحمى، وطبعاً هو برئ منه. فقد يتفاجأ ولي الأمر بوجود الأسنان بدون سابق إنذار أو قد يلاحظ وجود تورم مائل للسواد في الفك فيصيبه الذعر من شكله. وقد يميل بعض الأطفال للحك فيمكن مساعدته باعطائه عضادة بلاستيكية نظيفة.



يبلغ مجموع الأسنان اللبنية ٢٠ سناً، عشرة في الفك العلوي ومثلها في الفك السفلي. وعادة تظهر الأسنان السفلية قبل نظرائها في الفك العلوي. وطبيعي أن تكون متفرقة عن بعضها البعض



انتفاخ أو سواد اللثة
قبل ظهور السن



لماذا علينا العناية بأسنان الطفل، ألن تتبدل بعد فترة؟



صحيح أن الأسنان اللبنية مؤقتة وتتبدل بالأسنان الدائمة إن وجدت. وما أحلى أن تتبدل بطريقة تلقائية في وقتها المناسب بحيث تتخلل من مكانها تدريجياً إلى أن تسقط، وهو حدث مفرح للطفل والأهل، ولكن عدم العناية بالأسنان وتعرضها للتسوس تؤدي لآلام مبرحة قد يضطر الطبيب إلى قلعها قبل أوانها أو إلى علاجات أخرى يصعب على الطفل تحمله.

جدول يبين التواريخ المتوقعة لظهور وسقوط
الأسنان اللبنية والتي تختلف من طفل لآخر.

الأسنان اللبنية				إسم السن
سقوط الأسنان		ظهور الأسنان		
السفلية	العلوية	السفلية	العلوية	
7-6 سنوات	8-7 سنوات	8-5 أشهر	10-6 أشهر	الثنايا
8-7 سنوات	9-8 سنوات	10-7 أشهر	12-8 أشهر	الرباعيات
11-9 سنوات	12-11 سنوات	20-16 أشهر	20-16 أشهر	النب
12-10 سنوات	11-9 سنوات	18-11 أشهر	18-11 أشهر	الرحى الأولى
13-11 سنوات	12-9 سنوات	30-20 أشهر	30-20 أشهر	الرحى الثانية

وهنا يكمن أهمية الإعتناء بالأسنان اللبنية خصوصاً الخلفية منها لاستمرار وجودها لعمر البلوغ

إن الحاجة للأسنان اللبنية تنبع من أهميتها في عملية مضغ الطعام، وبالتالي إلى صحته العامة وكذلك في الحديث وتهجئة الكلمات بطريقة صحيحة، وأهميتها أيضاً في المظهر العام حيث أن الطفل والوالدين يكونون أكثر سعادة وثقة عندما يكون شكل الأسنان سليمة بدلا من سوداء ومتسوسة.

والمساحة التي تحتلها الأسنان اللبنية تخدم كدليل وموجه للأسنان الدائمة أثناء بروزها عبر اللثة. فإذا فقدت الأسنان اللبنية في وقت مبكر فإن الأسنان الدائمة قد تكون متزاحمة مع بعضها البعض.

لذلك تجب معاملة الأسنان اللبنية بكل عناية وحرص حتى بلوغها مرحلة التساقط بصورة طبيعية.

فلماذا المعاناة والسهر والغياب من العمل بالنسبة لولي الأمر، أو المدرسة بالنسبة للطفل بسبب الحاجة لعلاج الأسنان، ودرهم وقاية خير من قنطار علاج، بل الوقاية هي العلاج.
(ارجع إلى الصفحات الأولى من الكتيب حول طرق العناية بالأسنان).

ماذا أفعل إن رفض الطفل تنظيف أسنانه؟



لنركز على تنظيف الأسنان في البداية بغض النظر على طريقة التنظيف الصحيحة، وأن يكون الطلب في تنظيف الأسنان بحزم وجدية مع التحفيز والتعزيز حتى تصبح عادة محببه للطفل ثم يحسن لاحقاً من طريقة تفريش الأسنان وتنظيفها.

«نرجو أن يتحلى ولي الأمر بالمرح والمحبة والصبر حتى تصبح عادة تفريش الأسنان روتينية ومحبة للطفل»

• أن يكون الأب قدوة لابنه والأم قدوة لبنتها لأنه في هذه المرحلة يقلد الأطفال الآباء والأمهات في تصرفاتهم فإن شاهد الطفل والده أو والدته تفرش أسنانهما سيقبلها. وتحبب إليه هذه العادة قبل أن يفهم مميزات ومحاسنها وقبل أن يتم التعاقد السلوكي معه، **[مثال: إن فرشت أسنانك مرتين يوميا، سأضع لك نجمة أمام سريك أو على جدول أمامه في الغرفة، ونهاية الأسبوع تتم مكافأته بعدة محفزات منها معنوية أو تروحية أو مادية فيما عدا تقديم الحلوى للطفل (لأنها تضر أسنانه)]**.

• اختيار الطفل لفرشاة الأسنان (نوعها، لونها، شكلها بما يحبه الطفل، ويختار نكهة معجون الأسنان وفقا للفاكهة التي يحبها (ويحتوي على الفلورايد)، فيرتبط لدى الطفل محبته للفاكهة أو الشكل أو اللون مع حبه لتفريش الأسنان، ويفرح عندما يفرش أسنانه خاصة عندما يتم تعزيزه وإثابته وتشجيعه ومدحه والثناء عليه أمام أفراد الأسرة أو معلمته في المدرسة أو يتم التقاط صورة له وتوضع في مكان واضح قرب سريريه.

• بما إن الطفل يتمتع بعدة صفات وأهمها الخيال الواسع لذلك يمكننا إستثمار خياله من خلال الآتي:
أولا: نجعله يتخيل بأن الفرشاة كالقطار الذي يدخل نفقًا، ويمشي حول الأسنان، ويمكننا تقليد صوت القطار ونحن نلطف أسنانه.

ثانيا: إستثمار سرد القصص وإحضار دميه (للبنات)، دب أو شخصية كارتونية (للولد)، وتحدث القصة عن حب للعبة تفريش أسنانهما بشكل منتظم، ونبدأ بوضع الفرشاة على فم اللعبة ثم يشارك الطفل عملية تفريش الأسنان وإستكمال القصة بفرح ومرح.

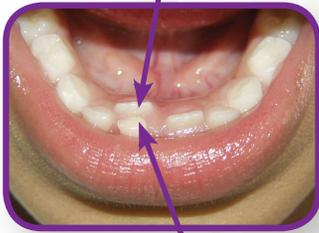
جدول يبين الاعدار التقريبية لظهور الأسنان الدائمة



سن لبنني ذائب الجذور يسهل قلعه



سن دائم



سن لبنني



رحى دائم

الأسنان الدائمة

السفلية	العلوية	إسم السن
7-6 سنوات	8-7 سنوات	الثنايا
8-7 سنوات	9-8 سنوات	الرباعيات
11-9 سنة	12-11 سنة	النباب
12-10 سنة	11-10 سنة	الضاحك الأول
13-11 سنة	12-10 سنة	الضاحك الثاني
7-5.5 سنوات	7-5.5 سنوات	الرحى الأولى
13-12 سنة	14-12 سنة	الرحى الثانية
30-17 سنة	30-17 سنة	الرحى الثالثة / سن العقل

شئ طبيعي أن تبرز الأسنان الدائمة وراء الأسنان اللبنية فلا تستعجلوا بقلعها.

عادة إذا توفرت مسافة كافية ، تقوم اللسان بدفع السن الدائم للأمام، وسيقوم الشفاه بتعديل مكانها من الأمام.

أما الرحي الأولى (سن دائم خلفي) تكمن أنها تظهر مبكراً بدون أن تستبدل بسن لبنني، و غالباً الأهالي لا ينتبهون لها وتعرض لخطر التسوس إذا لم يتبع الطرق الوقائية.

تلون الأسنان

بعض أسباب تلون الأسنان

التشوهات الوراثية



- عادة تصيب الأسنان اللبنية والدائمة وتظهر بأشكال مختلفة كتغير في لون أو بنية السن وشكله.
- أو قد تصاب بعض الأسنان دون غيره بتشوه يسمى (Molar Incisor hypoplasia or hypomineralisation) MIH، ولا يعرف في الوقت الحالي الأسباب الأكيدة المؤدية لذلك. وهنا يكمن أهمية الزيارة الدورية لطبيب الأسنان، خصوصاً عند بدأ بزوغ الأسنان الدائمة، والتي قد تبدأ عند بعض الأطفال من عمر خمس سنوات، لحمايتهم بالحشوات المختلفة حيث أن بنيتهم الضعيفة تتكسر بسهولة ويؤدي إلى آلام مبرحة.



التصبغات الخارجية

- مثلًا من بعض انواع البكتيريا (chromogenic bacteria)، ويزول اللون مع التنظيف الجيد للأسنان في البيت يومياً وبمساعدة التنظيف الدوري في عيادة الأسنان.
- وأحياناً التصبغ من أدوية الحديد والتي تزول تلقائياً بعد إنتهاء الجرعات الموصي بها من قبل طبيب الأطفال أو تزول بعد التنظيف في العيادة. ونحب أن ننوه أن دواء الحديد لا يسبب تسوس الأسنان وإنما يصبغ السن السليم والمتسوس، فأسباب التسوس قد تم ذكرهم سابقاً.



قبل التنظيف



بعد التنظيف



التصبغ من التدخين والقهوة
والشاي ويسهل إزالته
الأطعمة والأشربة والتدخين



حوادث الأسنان المؤدية لموت العصب



بسبب بعض الأدوية مثل المضاد الحيوي
التراسيكلين” إذا استخدمت في فترة
الطفولة عند تـكـون الأسنان الدائمة.

الحوامض التي تزيل طبقة المينا البيضاء كاشفة طبقة العاج الصفراء وكلما زاد عمر الإنسان زاد اصفرار أسنانه بسبب التغيرات التي تحدث داخل الأسنان والعوامل الخارجية التي تؤثر عليها

حوادث الأسنان

إصابة الأسنان اللبنية

كثيراً ما يتأذى أسنان الأطفال لسبب أو لآخر، مثلاً يسقط الطفل على وجهه عندما يبدأ بتعلم المشي أو عندما يجرب دراجة جديدة أو أثناء اللعب والركض. فكيف التصرف إذا ما حصل المحذور لا سمح الله وسقط على أسنانه؟



وضع كمادة باردة (كيس به ماء وثلج) يساعد على تقليل انتفاخ الجزء المصاب.

إذا فقد الطفل وعيه، أو لم تستطع وقف النزيف فخذة إلى الطوارئ.

ماذا تفعل إذا كسر سن دائم؟

- إذا انكسر السن الدائم فيستحسن الذهاب لطبيب الأسنان للعلاج لتجنب حدوث أية مضاعفات. ويستحسن الإتيان بالقطعة المكسورة لإعادة تثبيتها إن أمكن ذلك.





- إن لم يتم الحصول على القطعة المكسورة
فيما كان الطبيب حشو الجزء المكسور بمادة
خاصة بلون السن.

ماذا يمكن أن يحصل إذا لم يتم حشو السن المكسور؟

ذكرنا سابقاً أن السن يتكون من ٣ طبقات : الميناء والعاج والعصب مع الأوعية الدموية.



طبقة العاج تحتوي على مسامات توصل ما بين طبقة الميناء بالعصب، فإذا كُشفت طبقة العاج فجأة نتيجة الكسر، فستكون هذه المسامات مكشوفة للمحيط الخارجي (اللعباب) المملوء بالبكتيريا.



فإذا لم يتم إغلاقها بالحشوة ، فسيدخل البكتيريا المتواجد داخل الفم إلى السن خلال هذه المسامات ويؤثر سلبياً على العصب مع مرور الأشهر والسنين ، مما قد يؤدي إلى موت السن وتحول لونها للسواد وحدوث انتفاخ مؤلم في اللثة نتيجة تجمع الصديد ناهيك عن أثر الصدمة للعصب نتيجة الضربة نفسها وتأثيرها عليه.

ماذا تفعل إذا إنخلع سن دائم؟

أما إذا انخلع السن الدائم من مكانه فيستحسن زرعه مباشرة وإرجاعه لمكانه.

لا يُعاد زراعة الأسنان اللبنية، فقط الأسنان الدائمة (يعاد غرسه)

طريقة إعادة زرع السن الدائم المنخلع

- امسك السن من التاج (أي الجزء الذي يظهر عادة في الفم وتكون لأمعة).
- إن كانت متسخة بالتراب فيمكن غسلها بالماء الفاتر من غير فركها أو حكها لأن الألياف الملتصقة بالجذور مهمة جداً لنجاح عملية الزراعة.
- لا تستعمل مطهرًا.
- إدفع السن بهدوء إلى داخل المفصل الذي خرج منه.
- دع المريض يعض على منديل صغير ونظيف لإبقاء السن في مكانه.
- اذهب فورًا لطبيب الأسنان أو الطوارئ لإستكمال العلاج. إذا لم يكن هناك من يستطيع القيام بعملية الزرع فيجب وضع السن في كوب به حليب بارد أو داخل كيس نظيف مع ببق المصاب فيه، حيث أن لعاب المصاب مهم لمنع جفاف السن والإحتفاظ بحيوية الألياف المحيطة للسن، لحين تدخل طبيب الأسنان وزرعه، ويفضل خلال ساعة من الحادث.
- إن فرصة نجاح إعادة زرع السن تزداد كلما كان العلاج سريعًا، ولكن يعاد زرعه حتى لو تأخر الوصول لطبيب الأسنان.
- لا تلف السن في منديل جاف كان أم رطبًا

كيف تتصرف إذا إنخلعت أحد أسنانك الدائمة؟



ابحث عن السن



امسك السن من التاج
وليس من الجذر



إذا كانت وسخة فاشطفها تحت
الماء البارد لمدة ١٠ ثوان فقط ولا
تكشط السن

(من الأفضل
وضع السداة
في المفلة)



أعد زراعة السن
فورا إلى مكانها
ودع طفلك يعض
شاشة نظيفة



(الأسنان اللبنية لا يعاد زراعتها)



خذ إبتك مباشرة إلى الطبيب

إذا لم تستطيع
إعادة زرع السن
فينبغي وضعها
فورا في حليب بارد
وإن لم يتوفر فضعه في كيس
بلاستيكي نظيف



في كل الحالات عليك مراجعة
طبيب الأسنان
خلال ساعة
من الحادث
للحصول على
أحسن النتائج



تآكل الأسنان

الكثير من الناس يعانون من تآكل الأسنان بشكل أو بآخر. وهو عبارة عن تآكل لطبقة المينا والذي قد يمتد ليشمل طبقة العاج، أي الطبقة الداخلية المكونة للأسنان. قد يكون التآكل عاما يصيب جميع الأسنان، أو جزئيا يصيب بعض الأسنان فقط. بالإضافة إلى ذلك قد يختلف أيضا في شدته حسب مقدار التآكل الحاصل فقد يكون بسيطا لا يسبب أية مضاعفات محسوسة وقد يكون شديدا يؤرق صاحبه والتي من أهمها الحساسية المفرطة أو الألم، لوصول التآكل للعصب.

هناك ثلاثة أنواع من التآكل:

بسبب احتكاك الأسنان
ببعضها البعض

بسبب احتكاك
الأسنان بأسطح
صلبة كالفرشاة

بسبب الحوامض من
داخل أو خارج الجسم

قد يتزامن وجود هذه العوامل (الحامض والاحتكاك) ويكون التأثير مضاعفاً على الأسنان، والدمار أشمل. سنتحدث عن كل نوع باختصار لتجنب التأثيرات السلبية. وللوقاية، لصعوبة علاج بعض هذه الحالات.

النوع الاول: من التآكل بسبب الحوامض ومصادره كالتالي



- المصدر الثالث قد يكون من المصانع كالموظفين الذين يعملون في مصانع البطاريات نتيجة استنشاقهم للغازات المنبعثة إذا لم يلبسوا الأقنعة الواقية.



- المعدة تحتوي على حامض قوي لهضم الطعام، وقتل البكتيريا وبقدرة الخالق عز وجل فقد حمى المعدة من أن تهضم نفسها. ولكن إذا خرج الحامض من المعدة إلى الفم لأي سبب كالإضطرابات الهضمية (الحموضة) أو النفسية أو الهرمونية (كالتقيؤ وقت الحمل) ، فهذا الحامض يؤدي إلى ذوبان الأسطح الداخلية للأسنان وأسطح المضغ خصوصاً إذا استمر وجود الحامض بصفة متكررة وعلى مدى سنوات.
- المصدر الثاني للحوامض هو من المأكولات والمشروبات التي نتناولها باستمرار كالفواكه الحمضية وعصائرها والمشروبات الغازية والمخللات ،

تأثير الحوامض على الأسنان



- الشعور بحساسية مفردة خاصة عند التعرض لمؤثرات باردة أو حارة.
- تغير لون الأسنان المصابة فتصبح أكثر اصفراراً بسبب فقدان طبقة المينا البيضاء وكشف طبقة العاج الداخلية والتي تميل لونها للاصفرار.
- صغر حجم الأسنان من حيث السماكة تجعلها رقيقة معرضة للتكسر مع مرور الوقت.

النوع الثاني: من التآكل بسبب احتكاك الأسنان بأسطح صلبة



استخدام فرشاة خشنة أو التنظيف الخاطئ يؤدي إلى تآكل أعناق الأسنان

• تراجع اللثة إما بسبب مشاكل اللثة، أو بسبب التنظيف المبالغ فيه، والطبقة المكشوفة من الجذر (العاج) تكون أقل صلابة من طبقة المينا فلا تتحمل الكشط المستمر.
ويزداد الأمر سوءاً إذا كانت الأسنان معرضة للحوامض بشكل مستمر

النوع الثالث : التآكل بسبب إحتكاك الأسنان العلوية بالسفلية



الصورة تبين تآكل الأسنان العلوية بسبب الحوامض وبسبب الحك القوي ما بينها وبين الأسنان السفلية

بعض الأشخاص لديهم عضلات فك قوية والبعض الآخر بسبب التوتر والضغط النفسية يعانون من (صريف الأسنان) bruxism فيحكون أسنانهم بشكل مستمر حتى وهم نائمون.
وقد يعانون من ألم في الوجه والفكين أو الصداع خصوصاً فترة الصباح عندما يقومون من النوم.
وكما سبق يزداد الأمر سوءاً إذا تعرضت الأسنان للحوامض بشكل مستمر، فتكون ضعيفة وقابلة لتآكل أسرع، ناهيك عن الشعور بالحساسية المفرطة، وتشوه شكل الأسنان مع مرور الوقت، وتغير شكل الذقن والشفاه، وتكسر الحشوات من دون التعرض لأي نوع من الحوادث الظاهرة.

ماذا عن عادة مص الأصبع؟

هي تعود الطفل وضع إصبعه وغالبا الإبهام أو عدة أصابع في فمه، والإستمرار على مص الإصبع لفترات طويلة أو اللجوء لذلك عدة ساعات في اليوم أو قبل النوم. إذ تعد هذه العادة طبيعية نوعا ما لدى الأطفال الرُّضَّع عند مص أصابعهم وقت الحاجة للطعام أو النوم على سبيل المثال، فهم اعتادوا فعل ذلك منذ وجودهم في رحم الأم، وغالبا ما تزول تلك العادة وحدها في عمر سنتين أو أربع سنوات على الأكثر، أما إذا استمرت بعد الأربع سنوات فإنها تحتاج إلى العلاج للتخلص منها.

أسباب لجوء الطفل لعادة مص الأصبع

تلبي عادة مص الأصبع عند الأطفال عدة حاجات نفسية منها الحاجة إلى الأمان والحاجة إلى التطمين بدلا من شعوره بالخوف أو القلق. وهذا هو السبب الذي يجعل من السهل على الوالدين ترك طفلهم الذي يمارس هذه العادة لينام أفضل من أقرانه الذين لا يمارسونها، ومع ذلك أقر الباحثون في مجال صحة الطفل خطورة هذه العادة على صحة الطفل النفسية والإجتماعية والحث على إيقافها قبل أن يتعرض الطفل لنتائجها الضارة خصوصا إذا استمرت العادة إلى ما بعد الأربع سنوات من العمر.



الجنين وهو يتدرب على المص

سنركز في هذا الكتيب عن فنيات علاج الأطفال الرضع فقط ونعدكم بتخصيص كتيب خاص للأطفال الكبار في إصدار آخر بحيث يضم العلاج النفسي والعلاج الذي يمكنه طبيب الأسنان تقديمه بإذن الله.

الأطفال الرضع :

- توفير رضعات كافية مشبعة للطفل في عمر مبكر ووضع مواعيد لوجبات ثابتة أساسية له ووجبات خفيفة بينهما، مع إحاطته بالحنان والإهتمام غير المبالغ فيه.
- الإطالة من فترات الرضاعة حتى يشبع الطفل إحساسه بالأمان، مع ضرورة مداعبة الطفل وملاغاته أثناء فترة الرضاعة.
- استخدام (رضاعة) ذات حلمة بثقوب ضيقة حتى يشبع لديه عادة مص الأصبع (في حالة الرضاعة غير الطبيعية).
- منح الطفل الحب والحنان وعدم الانشغال عنه بأي نشاط آخر.
- استخدام العضاضة للإهائه وتمييز بأن الطفل لا يتعلق بها مثل اللهاية.
- حمل الطفل وتهدئته عند بكائه أو أثناء الرضاعة أو عند شعوره بالتوتر ، مع ضرورة ضمه إلى صدر الأم والتحدث معه بهدوء وحنان لكي لا يلجأ إلى عادة مص الأصبع أثناء شعوره بضعف الأمان أو التوتر.
- محاولة صرف انتباه الطفل باللعب والأنشطة المستمرة التي يتشارك بها الوالدين طفلهما لكي يستبدل تدريجياً السلوك وينشغل عنه بشيء مفيد.
- وضع القفاز بيد الطفل ومنذ ولادته، وبذلك لن يتحمل وضع إبهامه في فمه وهو مغطى، بالإضافة إلى نسيانه تلك العادة تدريجياً.
- تشجيع الطفل على الإستقلالية و نضافته الشخصية (ترك الحفاظ) وبالأخص للفترة بين ١٨ الى ٢٤ شهرا من عمره ومتابعة نضافته وتعزيزه، بحيث تتزامن هذه الفترة بقطاع الطفل.
- قد يستخدم الطفل إصبعه لجذب انتباه والديه إذا علم أنهما يهتمان به كثيراً عندما يمارس هذا السلوك وهنا يُستخدم أسلوب التجاهل للطفل لإحباط هدفه وتفكيره باتخاذ سلوك إيجابي لجذب إنتباههم إليه بدلا من مص الإصبع.

الخوف من علاج الأسنان

ينشأ هذا النوع من الخوف لعدة أسباب:

- الخوف من المجهول. تحدث خصوصاً للأطفال من ليس لهم خبرة سابقة. فيتخوفون مما قد يحدث لهم. - خوف الوالدين قد ينتقل للطفل. فالأطفال يحسون بارتباك آبائهم وينتقل الخوف إليهم.
- الخوف بسبب تجربة سابقة الأطفال الذين تعرضوا لتجارب مؤلمة سابقة سواءً عند طبيب الأسنان أو الطبيب العام قد ينشأ عندهم هذا الخوف وقد يربط اللون الأبيض (ملابس الطبيب والممرضين) بالألم.
- الخوف الناشئ مما يسمعه الشخص (من الإعلام) الرسوم المتحركة والأفلام (أو القيل والقال من الأصدقاء، أو تخويف الوالدين للطفل بالإبرة عندما يريدون رده.

بعض الاقتراحات المساعدة للتغلب من الخوف من علاج الأسنان

الحضور مع طفله للعلاج (على أن يخبر الشخص الآخر عن الصحة العامة للطفل وما إن كان الطفل يستخدم أي نوع من الأدوية أو عنده حساسية من أي شيء، فهذه معلومات أساسية يحتاجها الطبيب قبل بدأ العلاج.



- وهناك طرق أخرى مساعدة للتغلب من الخوف من علاج الأسنان من ضمنها استخدام الغاز المهدئ والذي هو عبارة عن مزيج من الأكسجين وأكسيد النيتروجين الذي يستنشقه المريض من أنفه و يجعله مسترخياً ومتقبلاً للعلاج، وهو مناسب للصغار من حوالي عمر خمس سنوات إلى الشخص البالغ طالما أنه قادر على اتباع الإرشادات بالتنفس من الأنف طوال فترة العلاج.

- تعلم طريقة للاسترخاء في البيت، مثلاً التنفس بعمق من الأنف، ثم كتم النفس عدة ثوان، وإخراجه ببطء من الفم، وتخيل رحلتك إلى طبيب الأسنان، وشعورك بالاسترخاء والراحة وقت العلاج. كرر عملية التخيل عدة مرات قبل الموعد. (تفاءلوا بالخير تجدوه).
- لا تستمع إلى نكات الآخرين أو أحاديثهم عن تجاربهم التي قد تكون مبالغاً فيها.
- ابحث عن طبيب يفهم مخاوفك، ولديه مهارات التخفيف عن الآلام وقت العلاج.
- معظم أمراض الأسنان يمكن الوقاية منها، فاسأل طبيبك عن طرق الوقاية من التسوس وأمراض اللثة.
- إذا كان ولي أمر الطفل عنده هذا النوع من الخوف، فالأفضل أن يطلب من شخص آخر

التدخين



قد يبدأ الشخص في التدخين من عمر مبكر لسبب أو لآخر، ويجبر نفسه في البداية لتقبله رغم رفض جسمه له بالكحة ودمع العينين، ويبدأ بإدخاله في روتينه اليومي حتى تصبح عادة التدخين جزء لا يتجزأ من حياته، يعتقد أنه لا يستطيع التحرر منه. رغم اقتناع المدخن بالعادة في البداية إلا أنه وعلى مدى السنوات يشعر ويرى التأثير السلبي للتدخين على جسمه ولا يعرف كيف الخلاص.

إن كنت أحد هؤلاء أو تعرف أحداً يحتاج للمساعدة فواصل القراءة. لن أتكلم عن المواد السامة الموجودة في التبغ، ولا عن الرائحة النكرة للمدخن، أو عن رأي الدين بضرورة المحافظة على نعمة الصحة والتي سنسأل عن جسمنا فيما أبليناها، وعن مالنا كيف كسبناه وفيما أنفقناه.

فقط سأحدث سريعا عن بعض التأثيرات في الفم وبعض الطرق النفسية المساعدة على الإقلاع.

التدخين يؤدي إلى اسوداد لون الأسنان واللسان، وقد يؤدي إلى اخفاء أمراض اللثة، وإلى فشل بعض علاجات اللثة و زراعة الأسنان، وأهم تغيير هي زيادة فرص التغيرات السرطانية في الفم.

الصورة تبين التغيرات السرطانية في الفم بسبب التبغ والتي تغلغل الى العظم وباقي أجزاء الجسم



الطرق المساعدة للتوقف عن التدخين

يختلف العلاج من شخص لآخر منهم من يفاجئه جلطة في القلب رغم صغر سنه، فإذا كتب له النجاة قد يتبع عادات أكثر صحة، و منهم من يقرر من تلقاء نفسه ترك العادة بدون أية مساعدة، ومنهم من يحتاج لمساعدة للوصول إلى هذه النتيجة.

فقد يتعثّر ويرجع للعادة ثم يتركها ومن ثم يرجع أهم مافي الموضوع هو عدم الاستسلام لرغبات الهوى، وطلب العون من الله على الثبات، وتغيير الصحبة إن كانوا سلبيين.

من أهم العلاجات هي التي تعتمد على تغيير القناعات، وإعادة برمجة العقل بحيث يستغنى الشخص عن التدخين ويستبدل بعادات أفضل وأكثر استمتاعاً.

فابحث عن متخصص ملم في العلاج النفسي، والتنويم بالايحاء ، وأيضا له خلفية عن الأطفمة الصحية التي يمكن تناولها في هذه الفترة بدون زيادة في الوزن.

فقد يسترجع معك المتخصص الذكريات عندما كانت حياتك خالية من التدخين ، ويجعلك تتخيل حياتك المستقبلية بدونه، وإذا كنت معتاداً على التدخين مع شرب القهوة فقد يطلب منك شرب عصير البرتقال مثلا لكسر الرابط ما بين الاثنين .

شاهد طفلا يتعلم المشي كيف أنه يسقط عدة مرات، ولكنه لا يستسلم حتى يتقن المشي، فلا تقنط وواصل المحاولة حتى تصل إلى هدفك.

المراجع

- مجلة ولدي. السنة السادسة - العدد ٦٨ - يوليو ٢٠٠٤ - صفحة ١٦
- السيرة - شمائل الرسول ١٩٩٥ - الدرس (٢-٣٢) : نضافته صلى الله عليه وسلم لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ : ١٩٩٤/١/١٠
http://www.nabulsi.com/blue/ar/print.php?art=3166 بتاريخ : ٢٠١٥/١٠/٢٧

Paediatric Dentistry A Clinical Approach. Goran Koch and Sven Poulsen
First edition 2001by Blackwell Mungsgaard.

Delivering better oral health: an evidence-based toolkit for prevention
Third edition 2014.

American academy of Pediatric dentistry 2003.

Logan WHG, Kronfeld R. Development of the human jaws and surrounding structures from birth to the age of fifteen years. J Am Dent Assoc
1933;20(3):379-427 Copyright © 1933 American Dental Association

Dental trauma guide
<https://dentaltraumaguide.org>



رؤيتنا

إبتسامة سعيدة
وصحية للجميع

☎ 24185025 - 95660998

📷 kidsparadisedental

🌐 www.kidsparadisedental.com

إبتسامتي
سر سعادتي