

نصائح تسنين الأطفال ورعاية الأسنان



الجمعة 17 مارس 2017 02:03 م

تنمو أسنان الطفل الأولى (المعروفة باسم الأسنان اللبنية أو الزائلة) عادةً أثناء نموه في رحم الأم

عند معظم الرضع، تبدأ هذه الأسنان بالظهور في اللثة عندما يبلغون الست أشهر تقريباً تعرف هذه العملية بتسنين الأطفال

عملية ظهور الأسنان

تبدأ الأسنان في الظهور عند معظم الأطفال في حوالي الستة أشهر من العمر مع ذلك، يختلف جميع الأطفال كما يختلف توقيت ظهور الأسنان

يولد بعض الأطفال مع أسنانهم الأولى تظهر الأسنان لدى الآخرين قبل أن يبلغوا الأربعة أشهر من العمر، وبعضهم بعد 12 شهراً لا ينبغي أن يسبب التسنين المبكر أي مشاكل للطفل، إلا إذا أثر على رضاعته

دليل تقريبي لمختلف مراحل التسنين :

- الأسنان الأمامية السفلية (القواطع) - وهي أول من يظهر، في حوالي الشهر ال 5-7
- الأسنان الأمامية العليا (القواطع) - وتظهر هذه في الشهر السادس تقريباً إلى الثامن
- القواطع الجانبية العليا (كل جانب من الأسنان الأمامية العليا) - وتظهر في حوالي الشهر التاسع إلى الحادي عشر
- القواطع الجانبية السفلية (كل جانب من الأسنان الأمامية السفلية) - وتظهر هذه في حوالي الشهر العاشر إلى الثاني عشر
- الأضراس (الأسنان الخلفية) - تظهر هذه بين الشهر 12 - 16
- الأنياب (باتجاه الجزء الخلفي من الفم) - وتظهر هذه في الشهر 16 - 20
- الأضراس الثانية - وتظهر هذه في الشهر 20 - 30

يحصل معظم الأطفال على أسنان لبنية عندما يبلغون الستين والنصف من العمر

أعراض التسنين

تنمو بعض الأسنان مع عدم وجود ألم أو إزعاج على الإطلاق وفي أحيان أخرى قد تلاحظين أن اللثة ملتهبة وحمراء حيث ينبت السن، أو أن إحدى الخدين متورداً قد يسيل لعاب طفلك، يقضم ويمضغ كثيراً، أو يمكن أن يكون سيئ الطباع فقط .

ينسب بعض الناس مجموعة كبيرة من الأعراض إلى ظهور الأسنان، مثل الإسهال والحمى مع ذلك، لم يثبت البحث أن هذه الأعراض الأخرى مرتبطة بذلك

أنتِ أفضل من يعرف طفلكَ فإذا كان سلوكه غير عادياً، أو أعراضه شديدة أو تسبّب لك القلق، اطلبي الاستشارة الطبية

اقرأ المزيد عن اكتشاف علامات المرض الخطير

نصائح التسنين

هناك العديد من الطرق التي يمكنك فيها المساعدة في جعل ظهور الأسنان أسهل لطفلكَ يختلف كل طفل عن الآخر، قد تضطرين إلى تجربة عدة أشياء مختلفة حتى تتوصلِي لشيء ينفع لطفلكَ

حلقات التسنين

تعطي حلقات التسنين طفلك شيئاً ليمضغه بأمان، حيث يمكن أن تخفّف من انزعاجهم وتلهيهم عن أي ألم

يمكن لبعض حلقات التسنين أن تبرد في الثلاجة أولاً، ممّا قد يساعد على تهدئة لثة طفلكَ اتبعي التعليمات التي تأتي مع الحلقة فتعرفي كم من الوقت عليك تبريدها لا تضعي حلقة التسنين في الثلاجة أبداً لأنها قد تضر بلثة طفلك إذا أصبحت قاسية أو باردة جداً

أيضاً، لا تربطي حلقة التسنين حول رقبة طفلك مطلقاً، لأنها قد تكون خطراً خانقاً

وتعد فوطة الوجه الباردة والمبللة بديلاً مفيداً عن حلقة التسنين

جل التسنين

يمكنك فرك اللثة بجل التسنين الخالي من السكر للرّضّع الذين تجاوزت أعمارهم الأربعة أشهر يمكنك الحصول على جل التسنين من الصيدليات المحلية يحتوي جل التسنين في الغالب على مخدّر موضعي خفيف، يساعد على تخدير أي ألم أو انزعاج يسبّبه التسنين قد يحتوي الجل أيضاً على مكونات مطهرة، مما يساعد على منع إصابة أية بشرة ملتهبة أو متشققة في فم طفلك

تأكدي من استخدام جل تسنين مخصّص للأطفال وليس جل فموي عام لتخفيف الألم، فهو غير مناسب للأطفال يمكن للصيدلي تقديم المشورة لك

يجب أن تناقشي مع طبيب طفلك خيارات جل التسنين للأطفال دون الأربعة أشهر

المضغ

واحدة من علامات ظهور أسنان طفلك هي البدء في العض على أصابعه، ألعابه أو غيرها من الأشياء التي تقع بين يديه

جربي و أعطي طفلك أشياءً صحية ليمضغها، مثل الفاكهة والخضار النيئة على سبيل المثال، تكون قطع من التفاح والجزر في الغالب مثالية يمكنك أيضاً أن تجربي إعطاء طفلك قشرة خبز أو (بريدستيك). كوني قريبة دائماً في حال

الاختناق

من الأفضل تجنب بسكويت الأطفال لأن كل الماركات تقريباً تحتوي على بعض السكر تجنبي شيء يحتوي على الكثير من السكر، لأن هذا يمكن أن يسبّب تسوس الأسنان حتى لو كان لدى طفلك عدد قليل من الأسنان فقط

تأكدي دوماً من الإشراف على طفلك عندما تناول طعامه

الأدوية المسكّنة للألم

إذا تألم طفلك أو ارتفعت درجة حرارته، قد ترغبين في إعطائه دواءً مسكناً مخصصاً للأطفال تحتوي هذه الأدوية على جرعة صغيرة من الباراسيتامول أو الإيبوبروفين لتخفيف أي إزعاج ينبغي أن يكون الدواء خالياً من السكر أيضاً

اتبعي دائماً تعليمات الجرعة التي تأتي مع الدواء إذا لم تكوني متأكدة، اسألي طبيبكِ أو الصيدلي

لا ينبغي إعطاء الأسبرين للأطفال دون سن 16 سنة

الراحة

يمكن أن تلهي الراحة واللعب مع الطفل أحياناً عن ألم اللثة قد يشعر طفلك بتعكر المزاج أو قد لا يهدأ للعب، ولكن في أحيان أخرى، قد يكون هناك وسيلة جيدة لجعلهم يركزون على شيء آخر غير آلام ظهور الأسنان

منع الطفح الجلدي

إذا كان التسنين يتسبب في سيلان لعاب طفلك أكثر من المعتاد، تأكدي من مسح ذقن طفلك وبقية وجهه مراراً سيساعد هذا على منع حدوث طفح جلدي قد تجدين من المفيد لطفلك أيضاً أن ينام على شرفش امتصاص

ما يجب تفاديه

في نيسان 2009، أصدرت وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية نصيحة باستخدام جل فموي لتخفيف الألم يحتوي على عنصر يسمى أملاح الساليسيلات للأطفال تحت سن 16.

تم إعطاء المشورة عندما تم اكتشاف أن أملاح الساليسيلات لها نفس تأثير الأسبيرين على الجسم لا يجب إعطاء الأسبرين للأطفال دون سن 16 لأنه يمكن فعلياً أن يزيد من خطر الإصابة بحالة نادرة ولكنها خطيرة تسمى متلازمة راي (والتي يمكن أن تسبب أذى خطير في الكبد والدماغ).

فمن المستحسن أن تتحقي من طبيبك أو الصيدلي قبل شراء جل التسنين، للتأكد من أنه مناسب لطفلك و لا يحتوي على أملاح الساليسيلات

رعاية أسنان طفلك

حالما تبدأ أسنان طفلك بالظهور، يمكنك أن تبدئي تنظيفها بالفرشاة استخدامي فرشاة أسنان الأطفال مع مسحة صغيرة من معجون الأسنان بالفلورايد

لا تقلقي إذا لم تتمكني من تنظيفها بالفرشاة كثيراً في البداية فالهدف هو جعل طفلك يعتاد على تنظيف أسنانه بالفرشاة كجزء من نمط حياته اليومي يمكنك المساعدة عندما تصبحين مثلاً لطفلك وتديعنه يراك تنظفين أسنانه

نصائح التنظيف بالفرشاة

- استخدم مسحة صغيرة من معجون الأسنان للرضع وكمية بحجم حبة البازلاء للأطفال
- ابدئي تدريجياً بتنظيف أسنان طفلك كاملاً، شاملةً بذلك جميع أسطح الأسنان قومي بذلك مرتين في اليوم: قبل النوم مباشرةً، وفي وقت آخر يناسب روتينك
- لا يجب كل الأطفال تنظيف أسنانهم، لذلك قد تضطرين إلى الاستمرار في المحاولة لا تسمح لي لهذا أن يتحول إلى معركة بدلاً من ذلك، حوِّليه إلى لعبة، أو قومي بتنظيف أسنانه في نفس الوقت ومن ثم ساعدي طفلك على الانتهاء من تنظيف أسنانه
- تعد أسهل طريقة لتنظيف أسنان الطفل هي إجلاسهم على ركبتيك و رؤوسهم مقابل صدرك مع الأطفال الأكبر سناً، قفي وراءهم وأميلي رؤوسهم إلى الأعلى
- قومي بتنظيف الأسنان في دوائر صغيرة تغطي جميع الأسطح و دعي طفلك ييضق معجون الأسنان بعد ذلك يعمل الشطف بالماء على الحد من الاستفادة من الفلورايد
- يمكنك أيضاً تنظيف أسنان رضيعك عن طريق لف قطعة من الشاش المبللة مع كمية صغيرة من معجون الأسنان بالفلورايد على إصبعك وفركها على أسنانه
- استمري في مساعدة طفلك على تنظيف أسنانه بالفرشاة حتى تضمني أنه يمكن أن يفعل ذلك بنفسه بشكل جيد كفاية يكون هذا عادةً حتى سن السابعة

منع تسوس الأسنان عن طريق التقليل من السكر

يسبب السكر تسوس الأسنان يصاب الأطفال الذين يأكلون الحلويات كل يوم بتسوس الأسنان بما يقارب مرتين عن أولئك الذين يتناولون الحلويات بشكل أقل

لا يكون هذا فقط بسبب كمية السكر في الطعام والمشروبات الحلوة، ولكن بسبب عدد المرات التي تبقى فيها الأسنان في احتكاك مع السكر يعني هذا أن المشروبات الحلوة في زجاجة أو كوب الإرضاع والمصاصات بشكل خاص تسبب الضرر لأنها تغسل الأسنان بالسكر لفترات طويلة من الزمن يمكن للمشروبات الحمضية مثل عصير الفاكهة والقرع أن تضر بالأسنان أيضاً لذا يعدّ من الأفضل أن تعطيه إياها أثناء وقت تناول الوجبات، وليس بينها

ستساعدك التدابير التالية على خفض كمية السكر في غذاء طفلك ومنع تسوس أسنانه

- شجعي طفلك من فترة فطمه على تناول الطعام المالح[] تحققي من وجود السكر في أطعمة الأطفال الجاهزة (بما في ذلك المالحه منها)، بسكويت ومشروبات الأطفال، خاصةً المشروبات الغازية، والقرع والقطر[]
 - قدّمي الحلويات وعصير الفاكهة في أوقات الوجبات فقط[]
 - لا تقدمي البسكويت أو الحلوى كهدايا[] اطلبي من الأقارب والأصدقاء أن يفعلوا نفس الشيء[] استخدمي أشياءً مثل الملصقات، الشارات، دبابيس الشعر، الأقلام الملونة، الكتب الصغيرة، الدفاتر، كتب التلوين وحمام صابون وحقاقيع[] يمكن أن تكون تلك الأشياء أكثر كلفة من الحلويات لكنها تدوم لفترة أطول[]
 - إذا كان الأطفال سيتناولون الحلويات أو الشوكولاته، فإن تناولها دفعة واحدة وفي نهاية الوجبة تشكّل ضرراً أقل على الأسنان من تناولها شيئاً فشيئاً و/أو بين الوجبات[]
 - في وقت النوم أو خلال الليل، قومي بإعطاء طفلك الحليب أو الماء بدلاً من العصائر أو مشروبات الأطفال المحلاة بالسكر[]
 - إذا احتاج طفلك الدواء، اسألي الصيدلي أو الطبيب إذا كان هناك خيار خالي من السكر[]
 - لا تقدّمي المشروبات التي تحتوي على المحلّيات الاصطناعية، مثل السكرين أو الأسبارتام[] إذا كنت تفعلين ذلك خفّفي من كثافتها بوضع ما لا يقل عن 10% من الماء إلى 1% مادة مُركّزة[]
 - لا بأس في استخدام زجاجات لحليب الأم المعصور، وحليب الأطفال أو الماء المغلي المبرّد[] لكن، يمكن أن يزيد استخدامها من أجل العصائر أو المشروبات السكرية من تسوس الأسنان[] فمن الأفضل وضع هذه المشروبات في كوب و إبقاء أوقات الشرب قصيرة[]
 - للأطفال بين ستة أشهر وسنة، يمكنك تقديم المشروبات في كوب يسمح بالتدفق غير مزوّد بصمامات[]
 - تحققي من استهلاك أسرتك للسكر، و ابحثي عن سبل تخفيضه[]
- يعد السكر، الجلوكوز، سكر العنب، المالتوز، سكر الفواكه والنشاء المهدرج كلّها من السكريات[] كذلك يعد السكر المحوّل أو القطر، العسل، السكر الخام، السكر البني، قصب السكر، موسكوفادو وعصائر الفواكه المركّزة كلها من السكريات[] لا يعدّ المالتوديكسترين سكرًا، ولكن قد يسبّب مع ذلك تسوّس الأسنان[]