

الأسنان السليمة في رعاية الأطفال

إن مساعدة الأطفال على تطوير ممارسات سليمة لصحة الفم من سن مبكرة جداً مهم لسببين على الأقل: أولاً، تساهم صحة الفم السليمة في صحة الأطفال ورفاهتهم بشكل عام، وثانياً، إن نظافة الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة عامل رئيسي في تطوير أسنان سليمة في سن الرشد.

ويعاني ١٥ في المئة من الرضع في استراليا من نخر الأسنان. وعلى الرغم من تحسن صحة الأسنان عند الأطفال في العقد الأخير، ولكن ٥٠ في المئة من الأطفال من أعمار الـ ٦ سنوات ما زالوا يعانون من نخر الأسنان. ويتصل نخر الأسنان عند الأطفال في سن ما قبل المدرسة بالبدء المتأخر بتفريش الأسنان، وعدم تفريشها بشكل متكرر، وتناول المأكولات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية (snacks) بشكل متكرر، واستعمال زجاجة الإرضاع لفترة طويلة، واستعمال اللهاية (المصاصة) بتغميسها في سوائل سكرية، واستهلاك مرتفع / متكرر للسكر، وتوجهات الأهل.

توجيهات لنظافة الفم والوقاية من نخر (تسوس) الأسنان

- تجنبوا استعمال زجاجة الإرضاع التي تحتوي على حليب محلي، أو تقديم الطعام كمكافأة للسلوك الجيد، أو اللهاية (المصاصة) مغمسة بمواد سكرية (مثل العسل أو المرببات)، أو استعمال زجاجة الإرضاع لتهدئة الطفل أو زجاجات تحتوي على أي شيء غير الماء لمساعدة طفلكم على النوم.
- قدموا الماء لطفلكم للشرب عوضاً عن المشروبات التي تحتوي على الكربونات، أو الكورديول، أو الحليب المضاف إليه نكهة، أو عصير الفواكه.
- الحد من عدد مرات تقديم المأكولات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية في كل يوم. قدّموا له أطعمة مغذية مثل: الخضار، والحببة، واللبن (اللبن الزبادي)، والفاكهة، والباستا، والخبز مع مد اللحم أو الجبنة أو خلاصة الخضار عليه.
- شجعوا أطفالكم، عندما يكون عمرهم ملائماً، على مضمضة فمهم بالماء بعد كل وجبة طعام.

البداية بتفريش الأسنان

- نظّفوا بلطف لثة الرضيع وأسنانه باستعمال منشفة صغيرة أو شاش قطني نظيفين ومبلولين لإزالة اللويحات والحليب.
- ابدؤوا بممارسات تفريش الأسنان من عمر السنتين. ولتفريش الأسنان يتعين أن يكون الطفل قادراً على مسك فرشاة الأسنان والبصق والمضمضة عوضاً عن بلع معجون الأسنان أو غسل الفم.
- استعمالوا فرشاة أسنان أطفال طرية وصغيرة، ومعجون أسنان منخفض الفلورايد (نصف تركيز الفلورايد في معجون أسنان الكبار)، وتأكدوا من استعمال الطفل كمية صغيرة بحجم حبة البازلا فقط في كل مرة.
- أشرفوا على طفلكم وهو يقوم بتفريش أسنانه، أو قوموا أنتم بتفريشها إلى حين أن يصبح قادراً على القيام بذلك بمفرده.
- تجنبوا استعمال غسل الفم المطهر إلا إذا قام الطبيب أو طبيب الأسنان بوصفه لمعالجة حالة سنية أو فموية، لأنه يمكن أن يسبب الأذى.
- تذكروا بأن الأطفال الصغار يتعين قيامهم بتفريش أسنانهم مرتين في اليوم فقط.
- عند وجود طفلكم في الرعاية خارج المنزل حاولوا معرفة السياسات والممارسات المتعلقة بنظافة الفم، واطلبوا معلومات عن كيف يمكنكم المساعدة في ممارسات نظافة الفم الجيدة في المنزل.
- إن ممارسات صحة الفم الجيدة ليست صعبة لتحقيقها، ويمكن أن يبدأ تطوير عادات الحياة الجيدة من سن مبكرة مما سيقدم فائدة قيمة ومتواصلة للأطفال.

المراجع:

موقع الجمعية الاسترالية للأسنان على الإنترنت (www.ada.org.au)

Ismail A. I. (1998) - الوقاية من نخر الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة

Community Dentistry and Oral Epidemiology: 26: (supplementa1)

موقع خدمة المعلومات الصحية المتعددة الثقافات في نيو ساوث ويلز على الإنترنت (www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Carmel Betros

المنسقة على مستوى الولاية

خدمات صحة الأطفال في نيو ساوث ويلز



مبادرة من

مع الدعم من قبل