# "7" خطوات لحصول طفلك على أسنان سليمة ينصح باتباعها

تنصح جمعية أطباء الأسنان الأميركية الأمهات بالبدء بالعناية بأسنان أطفالهن حال بزوغها، وذلك للأهمية الكبرى التي تضطلع بها الأسنان اللبنية في تطور الطفل الجسدي والنفسي.

ويبلغ عدد الأسنان اللبنية عشرين سنا تبدأ في البزوغ عند عمر ستة أشهر، وتكتمل في عمر ثلاث سنوات، وتسقط فيما بعد لتبزغ مكانها الأسنان الدائمة.

ويعتقد الكثير من الآباء والأمهات بعدم أهمية الأسنان اللبنية لأنها مؤقتة مما يدفعهم إلى إهمالها وعدم العناية بنظافتها، والنتيجة حدوث التسوس الذي قد يتطور ويتفاقم مؤثرا على لب السن، مما يزيد من مصاعب العلاج وكلفته.

وتضطلع الأسنان اللبنية بعدة مهام، فهي وسيلة المضغ وتقطيع الطعام، وتساعد في تشكل الأحرف والنطق، كما أنها تعطي الطفل الشعور بالثقة من خلال مظهرها الجميل والأبيض.

ولحصول طفلك على أسنان سليمة ينصح باتباع الخطوات السبعة الآتية:

الخطوة الأولى:

• نظفي أسنان طفلك بعد كل رضعة:

1- امسحي اللثة واللسان بقطعة من الشاش النظيف المبلل لإزالة بقايا الحليب المتبقي عليها.

2- بمجرد ظهور الأسنان في الفك، ابدئي باستخدام فرشاة الأسنان الصغيرة ذات الشعيرات الناعمة الخاصة بالأطفال.

الخطوة الثانية:

• امنعي حدوث التسوس:

1- تسوس الأسنان يمكن أن يحدث عند إرضاع الطفل بالحليب الصناعي أو الطبيعي أو استخدام رضعة من عصير الفواكة المحلى بالسكر خاصة قبل النوم ولفترات طوال في النهار، حيث أن تعرض الأسنان للمواد السكرية لمدة طويلة يمكن أن يسبب التسوس.

2- احرصي على تنظيف أسنان طفلك بعد كل وجبة.

الخطوة الثالثة:

• ابدئي بزيارة طبيب الأسنان في وقت مبكر منذ بلوغ طفلك عامه الأول لفحص أسنانه اللبنية:

1- في حالة فقدان سن من الأسنان اللبنية قبل أوانها استشيري طبيب الأسنان لتركيب حافظة المسافة لتلافي سوء الأطباق مستقبلاً.

2- حافظة المسافة: (هي أداة لحفظ المسافات الطبيعية بين الأسنان).

الخطوة الرابعة:

• الفلورايد مادة مهمة لتقوية سطح (ميناء الأسنان لمقاومة التسوس):

1- يمكن الحصول على الفلورايد من المياه ومعجون الأسنان.

2- استشيري طبيب الأسنان كيف يمكن لطفلك الحصول على كمية الفلورايد الضرورية لصحة أسنانه.

الخطوة الخامسة:

• شجعي طفلك على تناول الغذاء الصحي:

1- الغذاء الصحي هو الغذاء الذي يحتوي على: الفواكة، الخضراوات، الألبان، اللحوم والنشويات.

2- الكالسيوم: مهم لبناء الأسنان السليمة وهو موجود في الحليب والجبن واللبن.

3- الإقلال من تناول الحلويات.

الخطوة السادسة:

• حافظي على أسنان طفلك بالمادة السادة اللاصقة:

1- عندما يبدأ ظهور الأضراس الدائمة في فك الطفل في عمر الست سنوات وخلف الأضراس اللبنية احرصي على حمايتها بالمادة السادة اللاصقة (وهي عبارة عن مواد خاصة يقوم طبيب الأسنان باستعمالها لتغطية الأسطح الطاحنة في الأضراس الخلفية حال بزوغها ).

الخطوة السابعة:

• علمي طفلك كيف يفرشي أسنانه:

1- ابدئي بتعليم طفلك كيفية تفريشي أسنانه من عمر سنتين وحتى الثامنة من عمره.

2- اجعلي تفريش الأسنان من العادات اليومية للطفل عند الصباح وقبل النوم.

3- يمكن أن تجعلي هذا النشاط ممتعا لطفلك إذا قمت بتفريش أسنانك معه.

4- استخدمي فرشاة الأسنان الملونة ذات الأشكال الجذابة ومعاجين الأسنان ذات النكهات المحببة للأطفال.