

8 خطوات سهلة لحماية أسنان طفلك



الأربعاء 15 فبراير 2017 01:02 م

تى يجدر بك الشروع في تعليم طفلك كيفية تنظيف أسنانه بالفرشاة؟ وما هي السبل للحفاظ على صحة أسنان الطفل والحؤول دون تسوسها؟ إليك بعض النصائح لحماية أسنان طفلك

متى يجب الشروع في تنظيف أسنان طفلك؟ حسناً، قبل ظهورها ربما! نعم، يقول أطباء الأسنان إنه يمكن تنظيف فم الطفل حتى قبل ظهور أسنانه الأولى، باستعمال فوطة رطبة. ويمكن الحؤول دون تسوس الأسنان بمجرد اعتماد روتين العناية المناسب، علماً أن تسوس الأسنان هو أحد الأمراض المزمنة الأكثر شيوعاً عند الأولاد ما بين 6 سنوات و19 عاماً

العناية المبكرة

يستحسن أن يزور طفلك عيادة طبيب الأسنان عند بلوغه عامه الأول. فالوقاية المبكرة توفر الكثير من العلاجات اللاحقة

عادات جيدة

لعل تنظيف الأسنان بالفرشاة هو الخطوة الأكثر أهمية للحفاظ على صحة الأسنان. وقبل ظهور الأسنان الأولى للطفل، يمكن فرك اللثتين بنعومة باستعمال فرشاة أسنان مبللة بالماء، أو بواسطة فوطة ناعمة. قد يظن الكثير من الأشخاص أنه لا داعي لتنظيف أسنان الطفل بالفرشاة، لكن الأطباء يؤكدون أن الوقاية تصبح ممكنة فور ظهور السن الأول. لا بد من استعمال فرشاة الأسنان الناعمة الخاصة بالأطفال، ومعجون الأسنان الخاص بأول فئة عمرية أيضاً. وقد يكون تنظيف الأسنان مباشرة قبل الخلود إلى النوم الخطوة الأهم، بحيث لا يتم بعدها استهلاك أي طعام أو شراب، باستثناء الماء

تفادي تسوس الرضاعة

لا تدعي الطفل يأخذ قيلولته وهو يضع في فمه رضاعة مليئة بالعصير أو الحليب. فالسوائل الغنية بالسكر تلتصق بأسنان الطفل، وتغذي البكتيريا التي قد تحفز تسوس الأسنان. وإذا وجدت ضرورة إعطاء طفلك رضاعة كي يخلد إلى النوم، اجعلي الرضاعة تشتمل على الماء فقط

تجنب العصير

يظن العديد من الأهل أن العصير هو مشروب صحي للطفل، لكن هذا ليس صحيحاً. فالعصير هو السبب الرئيسي لتسوس الأسنان والبدانة عند الأطفال. لذا، يستحسن الاكتفاء باستهلاك المشروبات والأطعمة المحتوية على السكر خلال وجبات الطعام فقط

الانتباه إلى أكواب الارتشاف

يساعد كوب الارتشاف (Sippy Cup) الطفل على الانتقال من الرضاعة إلى الكوب العادي. لكن العديد من الأطفال يحملون كوب الارتشاف معهم طوال اليوم، مما يسبب تلفاً في الجهة الخلفية للأسنان الأمامية إذا كانت المشروبات غنية بالسكر

رمي المصاصة بعد عمر السنتين

يوصي العديد من الأطباء باستعمال المصاصة في السنة الأولى من حياة الطفل للمساعدة على الحؤول دون الموت المفاجئ للطفل. لكن لا داعي لإعادة إدخال المصاصة في فم الطفل بعد خلوده إلى النوم. فالاستعمال الطويل الأمد للمصاصة يمكن أن يؤثر في كيفية اصطاف الأسنان العلوية والسفلية، وكذلك في شكل الفم

والمصاصة هي مبدئياً للمواليد الجدد والأطفال الصغار جداً وليست للأطفال الأكبر سناً. لذا، يوصى برمي المصاصة بعد بلوغ الطفل عامه

الانتباه إلى الأدوية

يتم تنكيه أدوية الأطفال بنكهات حلوة وغنية بالسكر وفي حال التصقت هذه الأدوية بأسنانهم، يزداد خطر تعرض الأسنان للتسوس بالفعل، تبين أن الأطفال الذين يتناولون أدوية للربو أو مشاكل القلب يعانون من تسوّس الأسنان أكثر من غيرهم

كما أن المضادات الحيوية وبعض أدوية الربو يمكن أن تسبب التهاباً فطرياً يعرف بقلاع الفم، الذي يتجلى على شكل رقع قشدية المظهر على اللسان أو داخل الفم

الحفاظ على نظافة الفم

يجب التحلي بالحزم والصرامة في ما يتعلق بنظافة الأسنان عند الأطفال فهذه خطوة ضرورية ضمن روتين النظافة، ولا يمكن التساهل فيها أو التغاضي عنها يمكن الشروع في تعليم الطفل كيفية تنظيف أسنانه وحده بدءاً من عمر سنتين أو 3 سنوات أما استعمال الخيط فيتأخر حتى عمر 10 سنوات تقريباً