

# هكذا تصون أسنان طفلك

إلا بالنسبة للأطفال الأكبر سناً. وذلك نظراً لأن هذا المحلول لا يجوز ابتلاعه. وتتوفر أيضاً إمكانية قيام طبيب الأسنان أو معاون صحة الأسنان بمعالجة الأسنان بطلاء يحتوي على مادة الفلورايد.

## ما الذي يسبب تسوس الأسنان؟

إن البكتريا المتواجدة بشكل طبيعي في الفم قادرة على تحويل السكر وغيره من مكونات المواد الغذائية إلى حمض يهاجم الأسنان ببطء إلى أن يسبب لها إصابة. وعندما يقل السكر في الفم يتوقف مفعول الحمض الهادم وتتاح للأسنان فرصة لإعادة بناء قوتها.

أما عادة تناول المأكولات بشكل متواصل فإنها تؤدي إلى خلل في التوازن بين قوى الهدم وقوى البناء في الأسنان. وكنتيجة لإعاقة عملية البناء في الأسنان يبدأ التسوس. ويؤدي تنظيف الأسنان بالفرشاة إلى التخلص من بعض البكتريا بينما تسهم مادة الفلورايد في عملية البناء في الأسنان. وهكذا يؤدي تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون المحتوي على الفلورايد إلى الوقاية من التسوس.

## هل يمكن مشاهدة التسوس؟

يبدأ تسوس الأسنان على شكل بقعة بيضاء فاقدة للمعان على سطح سن من الأسنان. ثم تبدأ البقعة في التحول إلى لون داكن. بذلك يكون السن قد أصيب بثقب. وطبيعة هذه الإصابة تجعل الجسم غير قادر على إصلاحها ذاتياً. كما يمكن مشاهدة تسوس الأسنان بواسطة التصوير بالأشعة السينية.

## هل ترغب في معرفة المزيد؟

تتحمل مجالس البلدية مسؤولية توفير العلاج المجاني للأسنان للأطفال والشباب حتى سن الثلاثة والعشرين. ويجري هذا العلاج عادة لدى عيادات الخدمات العامة لطب الأسنان. وفي أغلب البلديات، تتيح المجالس البلدية للأطفال الحصول على العلاج المجاني لدى أطباء الأسنان الخصوصيين أيضاً. أما الاتصال بعيادات الخدمات العامة لطب الأسنان فيتم من خلال مركز رعاية الطفل أو بمراجعة دليل التليفونات. ويمكنك الحصول على الإرشادات بشأن وقاية أسنان طفلك بالرجوع إلى أي من موقعي شبكة المعلومات العالمية

(الإنترنت): [www.folk tandvarden.se](http://www.folk tandvarden.se) أو [www.1177.se](http://www.1177.se)

## التسوس ضار بأسنان الطفل!

التسوس هو مرض يبدأ بإصابة بسيطة في سطح أحد الأسنان تتطور مع مرور الوقت فتصبح ثقباً في هذا السن. وأبسط وسيلة لوقاية الأسنان من التسوس هي تنظيفها بالفرشاة وباستخدام معجون للأسنان يحتوي على مادة الفلورايد. ولكن بشرط أن يتم ذلك يومياً. وهناك من الإثباتات العلمية ما يدعم نجاح هذه الوسيلة في مقاومة تسوس الأسنان.

## الأطفال الصغار يحتاجون للمساعدة في استعمال الفرشاة!

يحتاج الطفل الصغير إلى من يعاونه في تنظيف أسنانه بالفرشاة فهو لا يكتسب القدرة على التحكم فيها بالطريقة السليمة قبل أن يبلغ سن دخول المدرسة. ضع قدراً قليلاً من معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد على فرشاة أسنان الطفل ونظف أسنانه بعناية في مساء كل يوم بعد تناوله وجبة الطعام الأخيرة لذلك اليوم. أما بالنسبة للأطفال الصغار الذين يتعذر عليهم بصق المعجون من أفواههم بعد التنظيف بالفرشاة فاستخدم قدراً من المعجون لا يتعدى حجم ظفر أصغر أصابع الطفل. ينبغي على الأطفال الصغار في عمر روضة الأطفال استخدام معجون خصوصي للأطفال يحتوي على كمية قليلة من الفلورايد.

## ما هو الفلورايد؟ وما هو مفعوله؟

الفلورايد مادة متوفرة في الطبيعة، وتجدها مثلاً في ماء الشرب. وأغلب أنواع معجون الأسنان تحتوي على مادة الفلورايد التي تقوي الأسنان حتى تستطيع مقاومة التسوس.

## هل توجد وسائل بديلة لوقاية الأسنان؟

من الأشياء الهامة التي يمكن مراعاتها عدم الإفراط في تناول المأكولات البسيطة بصورة متكررة. ويزداد خطر الإصابة بالتسوس عند تناول الحلوى والمشروبات المحلاة بين وجبات الطعام. ومن النصائح المفيدة عادة أن يتناول الطفل كل ما يريد من حلوى مرة واحدة في الأسبوع (مثل ما يسمى في السويد "حلى يوم السبت") وأن يقوم الطفل بعد ذلك مباشرة بتنظيف أسنانه بالفرشاة. كما يُستحسن شرب الماء بعد تناول المشروبات المحلاة. وهناك أيضاً محلول للمضمضة يحتوي على مادة الفلورايد لحماية أسنان هؤلاء الذين لا يعتنون بتنظيفها بالفرشاة. ولكن لا يُنصح بالمضمضة بمحلول مادة الفلورايد