

## الأسنان اللبنية بداية للقوية



### تحقيق: راندا جرجس

مع بداية الشهر الخامس إلى العاشر للطفل تبدأ الأسنان اللبنية في الظهور، ولذلك تقع على الوالدين مسؤولية الانتباه جيداً لتعليم طفلهما كيفية الحفاظ على أسنانه، فهناك عادات خاطئة، كوضع الطفل في فراشه مع ترك زجاجة الحليب في فمه مما يؤدي إلى تجميع الحليب في فمه وتسوس أسنانه وغيرها من العادات التي نفعها ولا ندرك أنها تعود على أطفالنا بالضرر، وأن الأسنان اللبنية هي البداية ليكون لدي أطفالنا أسنان قوية خالية من الأمراض، حسب رأي الأطباء والاستشاريين.

قال الدكتور حسن عبدة أخصائي تقويم الأسنان، إن بعض الناس لديهم اعتقاد بأن أسنان الأطفال اللبنية هي أسنان زائلة وحتماً سيجري سقوطها واستبدالها عاجلاً أم آجلاً بالأسنان الدائمة مما قد يقلل في أهميتها، والحقيقة أن أسنان الأطفال لها أهمية كبيرة حيث إنها تساعد على مضغ الطعام ولها تأثير كبير في نمو الفك وتهيئة المسافات اللازمة للأسنان الدائمة وتنظيمها في الفك، وللأسنان اللبنية فترة زمنية حيث يتم استبدالها بالسن الدائمة بعد زوبان جذور الأسنان اللبنية ونمو السن الدائمة البديل وظهورها بالفم في المكان الصحيح.

ويحدث أحياناً التحام جذر السن اللبنية بالعظم الفكي مما يسبب انحراف السن الدائمة عن الظهور بالمكان الصحيح وظهوره منحرفاً كأن يكون خلف السن اللبنية، ولضيق المسافة منحرفاً وغير طبيعي ما يسبب تشويهاً في الفك وتتطلب مراجعة طبيب الأسنان الأخصائي في تقويم الأسنان من دون تأخير.

أما فقدان السن اللبنية مبكراً ربما يسبب ضيق المسافة المخصصة للسن الدائمة مما يؤدي إلى ظهور السن الدائمة بصورة مزدحمة ومتراكبة، ما يتطلب تقويم الأسنان في الوقت الصحيح، ويبدأ ظهور الأسنان اللبنية في فم الطفل بين ستة وسبعة أشهر وقد تتأخر أحياناً إذ أن ذلك يعتمد على الجين الوراثي وعادة تظهر أسنان البنات قبل الأولاد، وكذلك الطفل النحيف تظهر أسنانه قبل الطفل السمين.

وأضاف: أن نمو الأسنان يستهلك طاقة كبيرة ما يسبب انخفاضاً في مناعة الطفل مما قد يعرضه للحمى والإسهال المؤقت ويستمر ظهور أسنان الأطفال إلى حوالي عمر ثلاث سنوات حيث يكتمل عددها الكامل وهو عشرون سنناً، وفي عمر ست سنوات تظهر في فم الطفل الأسنان الأولى الدائمة المهمة وذلك في نهاية قوس الأسنان ومن دون سقوط سن لبنية، حيث إن الأهل لا يعلمون بظهورها واعتقادهم أن الموجود أسنان لبنية فقط، مما يؤدي إلى عدم شمولها باستخدام الفرشاة، والذي يؤدي بدوره إلى تسوسها وتلفها، علماً أن تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة من العادات الواجب الالتزام بها وخاصة قبل النوم حيث يكون الفم في حالة ركود مما يهيئ مناخاً لنمو البكتيريا ويؤدي إلى تسوس الأسنان. وبعد أن يتجاوز الطفل ثلاث سنوات الأولى يجب زيارة طبيب الأسنان وذلك بصورة دورية كل 6 أشهر وهناك ملاحظة للأهل يجب أخذها في عين الاعتبار وهي عدم ترك زجاجة الرضاعة في فم الطفل عند النوم مما يؤدي إلى تلف الأسنان بصورة كاملة.

ومن الأخطاء التي تقع فيها معظم الأمهات أنها تعطي للطفل أي شيء ليلتهي به مثل ما يعرف بالمصاصة اليدوية ولكنها لا تدرك أنها تسبب الكثير من المشاكل خاصة مع وجودها في فم الطفل لفترات طويلة ما يؤدي إلى ارتفاع درجة الحموضة ويكون ذلك سبباً في تسوس الأسنان، إضافة إلى ذلك أنها ربما تسقط من يد الطفل على الأرض وتصبح ملوثة أو قد تلتصق بها الحشرات وهذا يسبب دخول الميكروبات والأوساخ إلى فم الطفل ومعدته والنتيجة تكون أمراضاً لا يحمد عقباه.

مع مراعاة أن الطفل يكون في مرحلة نمو وهو بحاجة إلى المواد ذات السعرات الحرارية العالية كالحلويات، ولذا يفضل عدم منع الطفل تماماً من تناولها، وتعطى له بحذر وعلى فترات قصيرة، على أن يقوم بعدها بتفريش أسنانه وغسل الفم بصورة جيدة.

كما أن الشائع بين الأطفال هي عادة مص الإصبع، واختلف المفسرون حول هذه العادة فهناك من قال إنها عادة مكتسبة وتحدث عند الأطفال الذين تبتعد والدتهم عنهم عدة ساعات في اليوم لظروف العمل، وهناك نتائج بحثية حول تصوير الجنين في بطن أمه يقوم بمص إصبعه وهو بداخل الرحم مما يسند النظرية الوراثية لمص الإصبع لقد وجد أن الطفل يشعر براحة نفسية عندما يقوم بمص إصبعه، وللأسف معظم الأهالي يختارون معاملة الطفل بقسوة للكف عن هذه العادة أو وضع مادة ذات طعم مر أو حار أو إدخال إصبع الطفل في كفوف صناعية وغير ذلك، ولكننا نقترح أن يترك الطفل دون سن التاسعة في ممارسة هذه العادة دون الضغط عليه وعلينا أن نشغله بشيء آخر، ربما يساعده في تركها مع ضرورة مراجعة طبيب الأسنان للمساعدة.

وأبان الدكتور مراد شوقي طبيب أسنان، أن أسنان الأطفال هي واحدة من أهم الأهداف التي يجب على الأم أو الوالدين تولي الاهتمام بها منذ ولادة الطفل، فمثلاً عند الانتهاء من الرضاعة سواء كانت طبيعية أم صناعية، فمن الأفضل أن تقوم الأم بمسح اللثة برفق وذلك للتخلص من الحليب المتراكم عليها وبذلك تكون حافظنا على لثة الطفل صحية ونظيفة، وتتعدد طرق العناية بأسنان الأطفال باختلاف أعمارهم، وفي كل الحالات فإن أفضل الطرق للحفاظ عليها وحمايتها من التسوس هو الاستخدام الجيد للفلورايد، ويتم من خلال إعطاء الطفل مكملات الفلورايد أو استخدامه

لأنواع المياه التي تحتوي على عنصر الفلورايد بوفرة، وبالنسبة للرضع في حال استخدام الفلورايد بالطريقة الصحيحة سيعمل على تأمين الحماية الكاملة والمثالية للأسنان عند نموها، حتى أن عادة مص الإصبع لن تؤثر على شكلها ولا اتجاه نموها لأن الفلورايد شكل لها الحماية التي تأتي بمثابة درع واقية من جميع التغيرات التي تطرأ عليها من عادات سيئة ينتهجها الطفل كمص الإصبع، ويجب تعويد الطفل في مراحل عمره الأولى حتى بلوغه الثلاث سنوات على استخدام فرشاة الأسنان والمعجون ويفضل استخدام المعجون الذي يحتوي على الفلورايد ولمرتين يومياً، ويجب أن تستمر مدة تنظيف الأسنان على الأقل لمدة دقيقتين، وفي حال لم يتوفر معجون أسنان في البيت لسبب أو لآخر فيمكن تبلييل الفرشاة بالماء وتفريش الأسنان بها حتى يمنع تجمع طبقة البلاك أو الجير على سطح الأسنان، كما يجب عدم تقديم كميات كبيرة من الحلويات والسكريات التي تحتوي على ألوان صناعية لما تسببه من ضرر وتلف مبكر لأسنان الطفل، وفي نفس الوقت يجب تعويد الطفل على تناول الأطعمة الصحية التي تحافظ على بنية أسنانه كاللبن أو الحليب وأنواع الأجبان الغنية بالكالسيوم، والفواكه كالبرتقال الغني بفيتامين سي والذي يحمي اللثة ويقيها من حدوث الالتهابات، والفرولة التي تعمل على بناء وترميم اللثة، ويجدر بنا أن نذكر أن الماء له دور كبير في الحفاظ على نظافة الأسنان وحمايتها من تراكم الجير وتكون التسوس، وأخيراً لا ننسى زيارة الطبيب بين حين وآخر والمتابعة المستمرة منذ ظهور السن الأولى للطفل.

ومن الأمراض التي يمكن أن تصيب أسنان الأطفال:-

1- أولا تسوس الأسنان وخصوصاً عند الرضع.

2- أمراض اللثة «التهاب اللثة وما حول السن» نتيجة عدم العناية بالنظافة.

3- حدوث كسر بالسن.

4- سوء أطباق الأسنان ويحدث نتيجة لمص الإصبع لفترات طويلة من عمر الطفل.

5- حدوث نخر أو تصبغات نتيجة تناول بعض المضادات الحيوية.

وربما تتعرض أسنان الطفل اللبنية للتسوس الذي ينتج عن الأحماض التي تنتجها البكتيريا في الفم وتقوم بتحليل بنية السن، ومن الضروري التعامل معه بسرعة وذلك لمنع تفاقمه وتأثيره على صحة الطفل، وتوجد عدة خيارات لذلك منها الحشوات وعلاج العصب، فإذا كان التسوس في الأسنان يتراوح بين البسيط والمتوسط، فعادة ما يتم علاجه باستخدام الحشوات البلاستيكية، والتي تستلزم بعض الوقت وتحتاج أن يتسم الطفل بالصبر ويتعاون مع الطبيب من أجل تركيبها، أما إذا كان التسوس كبيراً أو عميقاً، ففي هذه الحالة تحتاج الأسنان إلى الإصلاح عبر التيجان المعدنية الجاهزة، التي يتم تركيبها للطفل تحت تخدير موضعي، وإن هذه النوعية من التيجان تستخدم وبشكل أساسي لعلاج تسوس الأضراس اللبنية.

إن التسوس العميق في الأسنان يستلزم إخضاعها لعلاج الجذور المعروف أيضا باسم «حشو العصب»، والذي يُوصى به عند إصابة عصب السن اللبنية بالتلف، وذلك بعد التحقق من أن السن لن تسقط وتستبدل بسن دائمة في الفترة القريبة القادمة. وعندها يتم استئصال جزء من العصب الموجود في السن أو العصب بأكمله، وذلك تحت تخدير موضعي، واستبداله بحشوة خاصة، ولكن إذا وجد الطبيب بعد فحص أسنان الطفل أن العلاج يمثل هذه الحشوات لن يجدي نفعاً مع الأسنان اللبنية المصابة بالتسوس، فينصح حينئذ بخلعها، كما قد يستلزم الأمر في بعض الحالات خلع الأسنان اللبنية قبل الموعد المقرر لها، وذلك إذا ما تسببت مثلاً في إعاقة ظهور الأسنان الدائمة، أو كانت جزءاً من علاج تقويمي سيخضع له الطفل. وفي حال الخلع المبكر للأسنان يمكن حفظ موضع السن الأصلية من خلال تركيب جهاز خاص يسمى «حافظ مسافة»، ويقوم بالمحافظة على الفراغ الموجود مما يسمح للسن الدائمة أسفل السن المخلوعة بالبروز بشكل طبيعي.

ونصح د.مراد ببعض الطرق التي نستطيع بها أن نعود أطفالنا على استخدام الفرشاة مثل:-

- يمكن أن نحضر لهم أنواعاً من الفراشي التي تحمل صوراً كرتونية وألواناً لافتة.
  - أن نوفر أنواع المعجون ذات النكهات المحببة للطفل كالفاولة والنعنع.
  - من المهم أيضاً أن نشارك أطفالنا هذه اللحظات ونقف بجانبهم نشاركهم تنظيف الأسنان حتى يكتسبوا منا العادات والطرق الأنسب في الحفاظ على الأسنان نظيفة وصحية.
  - توفير الفيديوهات التعليمية التي ترغب الطفل بتجربة تنظيف الأسنان والاعتماد على نفسه في ذلك أو القصص المرفقة بالصور التوضيحية التي تعلم طريقه التنظيف الصحيحة وتشجع الطفل على ذلك.
- كما هناك أطعمة يجب الابتعاد عنها لتجنب حدوث تأثيرات سلبية على أسنان أطفالنا، والأکید أن أنواع الطعام تختلف بتأثيرها على صحة الطفل وأسنانه وأولها الحلويات والسكريات الصناعية والساكر الصلبة وحبوب النعنع التي يتم تناولها بعد الوجبات والتي ربما تكون اختياراً مثالياً للتخلص من رائحة الفم، ولكن مضار تلك الساكر أكثر من نفعها، فحبوب النعنع والساكر الصلبة تعمل على تحلل الكالسيوم من مينا الأسنان، لأنها عادةً ما تظل عالقة لفترات طويلة داخل الفم، مما يعمل على تراكم أحماض الفم، ولذلك فالتخلص من الروائح الكريهة للفم يمكن استعمال المنتجات الخالية من السكر، وأيضاً الفواكه المجففة والحلوى الهلامية، فقد تلتصق بقايا تلك الحلوى أو الفواكه المجففة بالأسنان مما يتسبب في تسوس الأسنان المبكر لدى الأطفال، وكذلك مشروبات الطاقة التي انتشرت ولاقت رواجاً كبيراً مؤخراً وفي الحقيقة نحن نجهل تماماً مدى تأثيرها السلبي ولو علم كل أب وأم بمضارها الحقيقية لامتنعوا عن جلبها للمنزل والسماح لأطفالهم وأبنائهم بشربها وتناولها، فهي تحتوي على نسب عالية من السكر وتسبب تلفاً مبكراً للأسنان، كذلك الحال للمشروبات الغازية والصودا.
- وأكد الدكتور مراد أن حماية أسنان أطفالنا من التسوس مبكراً أمر مهم، وتعويدهم على اتباع الطرق الصحيحة للحفاظ على أسنانهم سليمة يقيهم من الأمراض في سن مبكرة، وأهم هذه النصائح هي:-
- وهذه الأغذية هي المسؤولة عن نمو أسنان الأطفال في سن مبكرة C 1- الإكثار من الأغذية الغنية بالكالسيوم أو فيتامين وهي متوفرة في الألبان ومنتجاتها والحمضيات.
- 2- الإكثار من الأغذية الغنية بالفوسفور مثل الأسماك.
- 3 - تناول الخضراوات الطازجة والفواكه لتقوية وحماية طبقة المينا الخارجية من التسوس.
- 4- الابتعاد عن تناول العصائر الصناعية المعبأة واستبدالها بالعصائر الطازجة.
- 5- الابتعاد عن تناول المواد التي تلتصق بالأسنان وتسبب التسوس وتآكل الأسنان مثل «البونبون» والملبس. وأخيراً يجب تعويد الطفل على زيارة طبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر ويمكن تهيئة الطفل نفسياً في بادئ الأمر بأن تلعب معه الأم لعبة طبيب الأسنان.
- وأوضحت الدكتورة ميساء درجي طبيبة أسنان أن إهمال الآباء والأمهات لأسنان أطفالهم اللبينية ربما لاعتقادهم بأنها مؤقتة وسوف يتم استبدالها وهو أكبر خطأ يرتكبه الأهل بحق أطفالهم لما لهذه الأسنان من أهمية في غذاء الطفل وطريقة لفظه للحروف والكلمات والتأثير النفسي السيئ في حال تدهمها أو فقدانها وتعرضه للسخرية من أقرانه، إضافة إلى أن فقدان المبكر لهذه الأسنان يهيئ لمشاكل تقويمية سوف يعاني منها الطفل في أسنانه الدائمة.
- وتبدأ العناية بالأسنان اللبينية منذ ظهور أول سن في فم الطفل وتقع على الوالدة مسؤولية التنظيف مرة واحدة في اليوم ثم مرتين عندما يتجاوز السنة الأولى من عمره باستخدام فرشاة خاصة تكون ناعمة وبشعيرات مدورة مع رأس صغير له زاوية، ويجب استخدام المعجون المخصص للأطفال تحت عمر السنتين بحيث لا تتجاوز كمية الفلورايد فيه 500 ويفضل أن يكون من إنتاج شركة معروفة والكمية المستخدمة من المعجون لا تتجاوز حجم 500 pp جزء في المليون حبة العدس.
- ولعل أهم ما يجب الانتباه إليه في الطفولة المبكرة هو عدم ترك زجاجة الحليب لفترة طويلة في فم الطفل لأن هذا من

شأنه أن يكون سبباً في توضع طبقة من الحليب أو السوائل المقدمة للرضع لفترة طويلة على أسطح الأسنان ومع اللعاب والبكتيريا يحدث التسوس الذي غالباً ما يتركز في الأسنان الأمامية العلوية ويؤدي إلى تدهمها وهو ما يعرف بتناذر الرضاعة من الزجاجاة.

وفي عمر السنتين ونصف يكتمل بزوغ الأسنان اللبنية جميعها عند غالبية الأطفال وعددها 20 سناً ويكون من المناسب البدء بالسماح للطفل باستخدام الفرشاة بمفرده لتعويده ولكن مع مراقبة الأهل وتحت إشرافهم مع تنبيه الطفل لعدم ابتلاع المعجون ليقوم أحد الأبوين بعدها بإعادة تفريش جميع سطوح الأسنان الداخلية والخارجية والطاحنة والماضغة ويبقى الأمر على هذا المنوال حتى عمر سبع إلى ثماني سنوات حيث تكتمل المهارات اليدوية للطفل ويصبح قادراً على استخدام الفرشاة بمفرده.

ولطبيعة النظام الغذائي للطفل أهمية كبرى في الحفاظ على أسنانه اللبنية عبر تناول الخضراوات والفواكه الطازجة والابتعاد عن الأطعمة التي تلتصق بالأسنان (الشيبس- التوفي) أو العصائر السكرية خارج أوقات الوجبات أو بشكل مستمر طوال اليوم لأن تماس هذه الأطعمة المحتوية على السكريات والنشويات والأحماض مع الأسنان لفترة طويلة تؤمن للجراثيم الموجودة على سطح الأسنان غذاء مستمراً فتعمل بدورها على تخريب الأسنان لفترة أطول وتسبب بها أذى يبدأ بتسوس ربما يصل في حال إهماله إلى عصب السن مع ما يرافق ذلك من آلام شديدة وربما يؤدي إلى فقدان السن نهائياً.

القاعدة الذهبية للغذاء عند الأطفال: الخضراوات والفواكه ومشتقات الألبان والأجبان ثم الحلويات والعصائر بعد الوجبات قبل تنظيف الأسنان وليس بين الوجبات وأخيراً تأتي الزيارات الدورية لطبيب الأسنان كي تكمل العناية المنزلية ويجب أن تكون هذه الزيارات نصف سنوية من أجل تطبيق الفلورايد الوقائي وكشف أي مشكلة ومعالجتها مبكراً، فأطفالنا أمانتنا والعناية بهم حق لهم وواجب علينا ولن ننسى أن العقل السليم في الجسم السليم