

ليس من السابق لأوانه أبدًا الحصول على رعاية جيدة للأسنان. مع الحصول على الرعاية الصحية الجيدة للفم، يمكن لطفلك أن يكبر بدون الإصابة بتسوس الأسنان. ابدأ برعاية لثة طفلك وأسنانه. أثناء نموه، عِلم طفلك أفضل رعاية ممكنة للأسنان. لا تنس أن التمتع بأسنان سليمة ولثة صحية يتطلب زيارات منتظمة لطبيب الأسنان.

تنظيف الأسنان بالفرشاة

يشكل الطعام المتراكم والبكتيريا مادة لزجة تُسمى البلاك على الأسنان. تفرز البكتيريا الموجودة في مادة البلاك حمضًا يعمل على تآكل طبقة الأسنان الصلبة (المينا). تصبح طبقة المينا مسامية عند ظهور ثقب صغيرة مما يسمح للبكتيريا بالدخول. يتسبب ذلك في حدوث تسوس الأسنان. يعمل تنظيف الأسنان بالفرشاة على وقف تراكم البلاك. احرص على تنظيف لثة طفلك بعد أيام قليلة من الولادة. يُستخدم في البداية الماء وقطعة من الشاش القطني. مع ظهور الأسنان، استخدم فرشاة أسنان صغيرة الحجم وكمية صغيرة بحجم الحبوب أو بحجم الأرز من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. استخدم فقط كمية صغيرة لأن الأطفال يميلون إلى ابتلاع معجون الأسنان. يمكن أيضًا استخدام معجون أسنان للتدريب (لا يحتوي على الفلورايد) في هذه المرحلة. تحدث مع طبيب الأسنان أو مقدم الرعاية الصحية للحصول على المشورة بشأن استخدام مكملات الفلورايد، مثل القطرات أو الأقراص. عندما يكبر طفلك في العمر ويمكن من تنظيف أسنانه بمفرده، راقبه للتأكد من أنه يُنظف أسنانه بطريقة صحيحة.



تنظيف الأسنان بالخيط

يزيل الخيط المستخدم في تنظيف الأسنان البكتيريا والبلاك من بين الأسنان وتحت اللثة. نظف أسنان طفلك بالخيط يوميًا. عندما يكبر الطفل بما يكفي، يمكن أن يساعده أعواد خيط تنظيف الأسنان في تنظيف الأسنان بالخيط.

الفلورايد

يجعل الفلورايد مينا الأسنان أقوى. ويساعد ذلك في الوقاية من التسوس. اعرف ما إذا كانت المياه في منطقتك مُضاف إليها فلورايد. في حال لم يكن هناك فلورايد مضافًا للماء، اسأل طبيب الأسنان المتابع لطفلك عما إذا كان ينبغي إعطاء طفلك مكملات الفلورايد. قد يقوم طبيب الأسنان المتابع لطفلك أيضًا بوضع الفلورايد على الأسنان الدائمة لطفلك في الفحوصات المنتظمة.

المواد المانعة للتسرب

تعتبر المواد المانعة للتسرب طريقة آمنة وغير مؤلمة ومنخفضة التكلفة للمساعدة في حماية أسنان طفلك الخلفية من التسوس. يُوضَع طبقة بلاستيكية رقيقة على أسطح المضغ للأضراس والضواحك المسؤولة عن طحن الطعام. تشكل المواد المانعة للتسرب درعًا صلبًا يمنع الطعام والبكتيريا من الوصول إلى الأخاديد الصغيرة على سطح الأسنان.

متى يجب الاتصال بطبيب الأسنان

اتصل بطبيب الأسنان في حال ملاحظة أي مما يلي:

- **تسوس الأسنان.** لا تدع الطفل ينام وزجاجة الحليب في فمه أبدًا. يمكن أن تسبب زجاجة السوائل (حتى التي تحتوي على الحليب) التي تبقى في الفم تسوس الأسنان. لا تدع طفلك يشرب أو يتناول وجبة خفيفة دون تنظيف أسنانه بعد ذلك.
- **وضع الإبهام في الفم أو اللهاية.** يعتبر مص الإبهام أو اللهاية أمرًا شائعًا بالنسبة للأطفال. ولكن إذا استمر الطفل في ممارسة أي من هذه العادات بعد سن 3 أو 4 سنوات، فقد يؤدي ذلك إلى مشكلات في الأسنان أو الفك. إذا كنت تستخدم اللهاية، فإن استخدام اللهاية المقومة للأسنان هي الأفضل للأسنان والفكين.

اتصل بطبيب الأسنان إذا لاحظت أيًا مما يلي:

- بدءًا من بلوغ طفلك عام واحد تقريبًا، يجب أن يخضع طفلك لفحص الأسنان بانتظام كل 6 أشهر.
- تحدث مع طبيب الأسنان المتابع لطفلك إذا كانت الأسنان اللبنية أو الدائمة للطفل ملتوية أو لم تظهر بعد.
- اتصل بطبيب الأسنان إذا رأيت بقعًا بنية أو سوداء على أسنان طفلك.
- في حالة انكسار أحد الأسنان، احرص على تلقي رعاية الأسنان الطارئة. لا تغسل السن. يُوضع في الحليب حتى يمكن إعادته إلى مكانه.

Health Net of California, Inc. is a subsidiary of Health Net, LLC and Centene Corporation. Health Net is a registered service mark of Health Net, LLC. All other identified trademarks/service marks remain the property of their respective companies. All rights reserved.

جميع الحقوق محفوظة. ليس الغرض من هذه المعلومات أن تكون بديلًا عن الرعاية الطبية المتخصصة. اتبع دائمًا. © 2000-2025 The StayWell Company, LLC. شركة ستاي ويل المحدودة، ياردي بنسلفانيا © 2000-2025. تعليمات أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك.