

## الأسنان اللبنية

### نبذة مختصرة:

- الأسنان اللبنية هي أول مجموعة من الأسنان تظهر لدى الإنسان، وعددها 20 سنًا.
- من المهم معرفة كل ما يتعلق بمرحلة التسنين، وجعلها تجربة أقل ألمًا وإزعاجًا للطفل.
- أشيع مشاكل الأسنان اللبنية: التسوس، الألم والإصابة بالعدوى، مص الإبهام واستخدام مصاصة الأطفال لفترة عمرية طويلة.
- قد تحدث إصابات لوجه وأسنان الطفل، مما قد يؤثر في السن الدائم الذي سيظهر مكان السن اللبني المصاب.
- يجب اتباع إرشادات العناية بصحة فم وأسنان الطفل وعدم التهاون في ذلك.

### تعريف الأسنان اللبنية:

هي أول مجموعة من الأسنان التي تظهر لدى الإنسان، وتستمر لديه حتى يحين موعد سقوطها فتستبدل بالأسنان الدائمة.

عددها:

٢٠ سنًا.

مسميات أخرى:

أسنان الأطفال – الأسنان المتساقطة – الأسنان المؤقتة – الأسنان الأولية – أسنان الحليب.

### أهمية الأسنان اللبنية:

- تساعد الطفل على مضغ الطعام.
- التحدث ونطق الحروف بشكل سليم.
- تشغل الأسنان اللبنية مساحة من الفك؛ لتسمح بعد ذلك للأسنان الدائمة بالظهور في أماكنها الصحيحة، فعند فقد الطفل لأحد أسنانه اللبنية قبل موعد سقوطها، فإن ذلك قد يؤثر في شكل وترتيب الأسنان الدائمة.
- حسن المظهر وزيادة ثقة الطفل بنفسه عند الابتسام.

### موعد ظهور وسقوط الأسنان اللبنية:

تبدأ الأسنان اللبنية بالظهور بشكل تدريجي ابتداءً من عمر 6-7 أشهر بدءًا من القواطع السفلية إلى أن يكتمل بزوغها في عمر السنتين والنصف.

### ظهور الأسنان اللبنية (التسنين):

هو أول بداية لظهور لأسنان لدى الطفل، وعادة ما تكون فترة مرهقة وموترة للطفل ولوالديه، ولذلك فمن المهم معرفة كل ما يتعلق بهذه المرحلة وجعلها تجربة أقل ألمًا وإزعاجًا للطفل.

### أعراض ظهورها:

- انزعاج الطفل.
- اضطراب في النوم.
- القلق وعدم الارتياح.
- فقدان الشهية.
- سيلان اللعاب بشكل أكثر من المعتاد.
- الرغبة المستمرة في عض ومضغ كل ما تقو عليه يده.
- الألم.
- انتفاخ واحمرار في اللثة مكان ظهور السن.

### متى تجب رؤية الطبيب؟

في حال وجود:

- حمى.
- إسهال
- طفح جلدي.

### المشاكل الشائعة للأسنان اللبنية:

#### تسوس الأسنان:

هو مرض بكتيري ينتج عن تفاعل بعض أنواع البكتيريا مع السكريات الموجودة في الطعام وينتج عنه تكوين أحماض، ومع مرور الوقت تسبب تلك الأحماض تسوساً للأسنان. ويعيد تسوس الأسنان من أكثر مشاكل الأسنان شيوعاً، خصوصاً لدى الأطفال.

#### تسوس الأسنان بسبب رضاعة حليب الأطفال:

يعد أحد أنواع تسوس الطفولة المبكرة، وغالباً ما يبدأ في الأسنان الأمامية العلوية، لكن قد يصيب الأسنان الأخرى.

#### الأسباب:

- تعرض الأسنان للمشروبات التي تحتوي على السكر لمدة طويلة، ومن أشهر الأمثلة على ذلك استخدامها كطريقة لتنويم الطفل، أو حتى استخدامها كبديل عن لهاية الطفل (المصاصة) عندما يكون الطفل قلقاً.
- يمكن للبكتيريا المسببة للتسوس أن تنتقل عن طريق اللعاب، فقد تنتقل من الأم إلى الطفل عندما تتشارك معه الطعام باستخدام نفس الملعقة، أو عندما يستخدم لهاية أو رضاعة طفل آخر.
- عدم تلقي الطفل لكمية الفلورايد التي يحتاجها لحماية أسنانه من التسوس.

## الوقاية:

- تنظيف الرضاعة واللهاية فور انتهاء الطفل منها، ورفعها في مكان بعيداً عن متناول يد الأطفال؛ لتفادي استخدامها من قبل شخص آخر.
- تفادي مشاركة الطفل نفس الملعقة أثناء تناول الطعام، خاصةً عندما يكون الشخص مصاباً بتسوس الأسنان.
- تنظيف لثة الطفل قبل بزوغ الأسنان اللبنية باستخدام قطعة شاش أو قماش مبللة، ومسح اللثة بلطف بعد انتهائه من شرب الحليب.
- البدء بتنظيف أسنان الطفل باستخدام فرشاة أسنان ناعمة أو قطعة شاش مبللة بمجرد بزوغها وخصوصاً بعد الرضاعة والوجبات.
- عندما يكمل الطفل عامه الأول يجب البدء باستخدام كمية صغيرة جداً من معجون الأسنان على الفرشاة (بحجم حبة الأرز)، وتزداد هذه الكمية عندما يصل الطفل لعامه الثالث لتكون بحجم حبة البازلاء، مع الحرص على عدم ابتلاع الطفل لكمية زائدة من المعجون وذلك بمسح الأسنان بقطعة شاش مبللة إذا لم يتمكن الطفل من بصق المعجون.
- تجنب استخدام زجاجة الرضاعة لأي سائل غير الحليب (كالعصير، أو أي مشروب سكري آخر).
- الحرص على انتهاء الطفل من رضاعة الحليب قبل النوم، لتتمكن الأم من تنظيف أسنانه.
- تجنب وضع أي مادة على لهاية الطفل (كالعسل وغيره).
- تشجيع الطفل على استخدام الكأس للشرب بمجرد إكماله عمر السنة.
- تشجيع الطفل على العادات الغذائية الصحية (تناول الخضار والفواكه، تناول الطعام في أوقات منتظمة، الإقلال من السكريات وغيرها).

## الألم والإصابة بالعدوى (الخُراج):

هو عبارة عن كيس من التجمُّع الصديدي يسبب عدوى بكتيرية والتهاب جذر السن.

## الأسباب:

يحدث خُراج الأسنان عندما تغزو البكتيريا لب السن (وهو الجزء الأعمق من السن الذي يحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب والأنسجة) نتيجة إهمال تسوس الأسنان.

### الأعراض:

- آلام شديدة ومستمرة في الأسنان، وقد ينتقل إلى عظام الفك أو الرقبة أو الأذن.
- تحسس الأسنان من الأطعمة الحارة والباردة.
- تحسس الأسنان لأي ضغط ناتج عن المضغ أو العض عليها.
- حمى.
- تورم في الوجه أو الخد.
- تورم في العقد اللمفاوية تحت الفك أو في الرقبة.
- الشعور المفاجئ بطعم ورائحة كريهين في الفم.

### عوامل الخطورة:

- عدم الاهتمام بنظافة الأسنان.
- عدم معالجة الأسنان المصابة بتسوس الأسنان.

### المضاعفات:

- انتشار الخراج إلى الفك ومناطق أخرى في الوجه والرقبة.
- قد يتسبب إهمالها بإنتان وتعفن الدم، وهي حالة خطيرة قد تنتشر في كامل جسم الإنسان.
- في حال كان الشخص يعاني من ضعف في المناعة، قد يزيد خطر الإصابة بالعدوى وانتشارها في الجسم.

### الوقاية:

- تنظيف الأسنان مرتين على الأقل يومياً باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
  - استخدام خيط تنظيف الأسنان لتنظيف ما يعلق بين الأسنان بشكل يومي.
  - استبدال فرشاة الأسنان كل ثلاثة أو أربعة أشهر، أو كلما تلفت الشعيرات.
  - تناول الطعام الصحي، والحد من المواد السكرية والوجبات الخفيفة بين الوجبات.
  - زيارة طبيب الأسنان لإجراء الفحوصات بشكل منتظم.
- مص الإبهام واستخدام لهاية أو مصاصة الأطفال لفترة عمرية طويلة:
- مص الإبهام هو رد فعل طبيعي لدى الطفل، فحركة مص الإبهام أو غيره من الأشياء التي قد تقو بين يدي الطفل يمكن أن يشعره بالسعادة والأمان، كما أنها تعد إحدى الطرق التي تساعد على استكشاف ما يحيط به، كما أنها تساعد على تهدئته ومساعدته على النوم.

### أثر مص الإبهام أو اللهاية على الأسنان:

- عند مص الإبهام بعد ظهور الأسنان الدائمة يمكن أن يؤثر ذلك على النمو السليم للفم واصطفاف الأسنان، كما أن ذلك قد يؤثر في شكل سقف الفم (الحنك العلوي).
- اللهاية أو مصاصة الأطفال لهما نفس تأثير مص الإبهام على الأسنان، ولكن التخلص منها كعادة أسهل من مص الإبهام.
- يختلف تأثير هذه العادة على أسنان الطفل حسب قوة المص التي يستخدمها الطفل، فعند وضعه لإبهامه أو اللهاية داخل الفم دون مصها فإنه أقل عرضة لمشاكل الفم والأسنان بعكس أولئك الذين يقومون بمصها بشدة، وكلما زادت شدة ومدة المص يزداد الضرر.

### متى يتوقف الأطفال عن مص الإبهام؟

عادة ما تتوقف عندما تبدأ الأسنان الدائمة بالظهور، وإذا استمرت عند ظهور الأسنان الدائمة فيجب استشارة طبيب الأسنان.

### متى تجب رؤية الطبيب؟

- عند ملاحظة أي تغييرات أو مشاكل في الأسنان الدائمة.
- كيف يمكن مساعدة الطفل على التوقف عن هذه العادة؟
- الثناء على الطفل ومديحه عند توفقه عن القيام بهذه العادة.
  - التعرف على ما قد يقلق راحة الطفل أو يخيفه والتركيز على إبعاده عنه والتخلص منه، فغالبًا ما يلجأ الطفل لمص الإبهام عند شعوره بالقلق أو الخوف.
  - محاولة إشراك الطفل في اختيار الطريقة الأنسب للتوقف حين يكون في سن أكبر.
  - يمكن طلب المساعدة من طبيب الأسنان لشرح مضار هذه العادة وفوائدها للتوقف عنها.
  - يمكن وضع القفازات على يد الطفل عند النوم، وتذكيره عند رؤيته يقوم بمص إصبعه (مع تفادي إحراجة أمام الآخرين أو التحدث بصوت عال).

### التخفيف من آلام اللثة والأسنان المصاحبة لظهورها (مرحلة التسنين):

- مسح اللعاب الموجود حول فم الطفل بلطف باستخدام فوطة ناعمة؛ لتجنب حدوث احمرار أو طفح جلدي في تلك المنطقة من الوجه.
- تمرير فوطة صغيرة أو الإصبع مباشرة على لثة الطفل (فرك اللثة)، مع التأكد من نظافة كل شيء يدخل في فم الطفل.
- إعطاء الطفل شيء لمضغه مع التأكد من أن حجمه أكبر مما قد يبتلعه الطفل؛ لتجنب الاختناق أو تكسره إلى قطع صغيرة (كالبسكويت وغيرها)، فعلى سبيل المثال يمكن تبليل فوطة أو قطعة قماش صغيرة نظيفة ووضعها في الفريزر لمدة ٣٠ دقيقة أو في الثلاجة لمدة ساعة، كما يجب إخراجها قبل أن تبدأ بالتجمد؛ فذلك قد يتسبب بجرح لثة الطفل خالصة في حال تورمها، مع الحرص على غسلها جيداً لإعادة استخدامها أو التخلص منها بعد الانتهاء.
- تعد حلقات التسنين المطاطية خيار جيد للتخفيف من ألم التسنين، لكن يجب تفادي شراء تلك التي تحتوي على مواد سائلة بداخلها؛ لتجنب خطر تمزقها أو تسرب السائل الموجود داخلها.
- عند استخدام حلقات التسنين يفضل وضعها بالثلاجة قبل استخدامها، مع تجنب وضعها بالفريزر، كما يجب الامتناع عن غليها بالماء بهدف تعقيمها، فتعرضها لدرجات الحرارة الشديدة (سواء كانت شديدة الحرارة أو البرودة) قد يتسبب بتلف البلاستيك وتسرب المواد الموجودة فيه.
- لا يجب استخدام بسكوتات التسنين أو الأطعمة الصلبة الباردة (كالجزر أو الخيار) إلا عند بدء الطفل بتناول هذا النوع من الأطعمة (عادة ما يكون عمره في هذه المرحلة أكبر من ٦ أشهر)، كما يجب مراقبة الطفل أثناء ذلك للتأكد من عدم تكسر هذه الأطعمة إلى قطع صغيرة قد تعرضه للاختناق.
- في حال تعدى عمر الطفل ٦ أشهر وكان قلقاً جداً أو يجد صعوبة في النوم بسبب التسنين، يجب سؤال الطبيب حول إمكانية إعطائه مسكنات خاصة بالأطفال للتخفيف من الألم، مع الحرص على الالتزام بالجرعة الخاصة بها.
- تجنب فرك لثة الطفل باستخدام أقراص الأسبرين أو أي مادة قد تحتوي على كحوليات أو معطرات.
- تجنب ربط حلقة التسنين المطاطية حول رقبة الطفل أو أي منطوق أخرى من جسمه؛ فقد تعلق بأي شيء من حوله أو تخنق الطفل أو تعرض جسمه لكدمات.
- تجنب استخدام قلائد التسنين المصنوعة من العنبر (التي تشبه المسبحة)، فقد تعرض الطفل لخطر خنق الرقبة بها أو حتى بلع الطفل لإحدى القطوع عند انقطاعها والاختناق بها.
- تجنب استخدام الأقراص والمواد الهلامية (الجل) الخاصة بالتسنين بدون وصفة طبية، فقد يكون استخدامها غير آمن للطفل.

## العناية بالأسنان اللبنية:

- بعد مرور عدة أيام من ولادة الطفل وحتى عمر ١٤ شهراً، يمكن البدء بتنظيف لثته باستخدام قطعة شاش أو قماش مبلة ومسح اللثة بلطف بعد انتهائه من شرب الحليب خاصة عند استخدام الحليب الاصطناعي، فهو يزيد نسبة تسوس الأسنان عند ظهورها.
  - يجب أخذ الطفل لفحص الأسنان بشكل دوري منذ بدء ظهورها قبل عمر سنتين.
  - يجب تدريب الطفل بمساعدة والديه على استخدام فرشاة الأسنان مع معجون الأسنان (من عمر سنة إلى 3 سنوات، فتدريبه وتعويدته في عمر مبكر يجعلها عادة ثابتة حتى عند ظهور الأسنان الدائمة).
  - قد يحتاج الطفل في المراحل العمرية المبكرة إلى مساعدة والديه لتفريش أسنانه للمناطق التي يصعب الوصول إليها أو التحكم بها.
  - التأكيد من عدم ابتلاع الأطفال لمعجون الأسنان، والحرص على تعليمهم وتدريبهم على تجنب ذلك.
  - إلى أن يبدأ الطفل بالتمكن من تفريش الأسنان بالطريقة الصحيحة ومعرفة مقدار المعجون المناسب، يجب على الوالدين مراقبته ومساعدته أثناء تفريش أسنانه مهما استغرق ذلك من وقت حتى يبدأ بالاعتماد على نفسه.
- إصابات الأسنان اللبنية:
- عندما يبدأ الطفل بالتحرك واستكشاف العالم من حوله تبدأ الإصابات بالحدوث (كالسقوط والاصطدام بالأثاث من حوله) والتي قد تؤذي منطقة الوجه والأسنان، وعند إصابة الأسنان اللبنية في هذه الفترة العمرية فإن ذلك قد يؤثر في السن الدائم الذي سيظهر مكان السن اللبني المصاب، وقد تتسبب تلك الإصابات والحوادث في كسر السن أو انفراسه داخل عظم الفك أو خروجه من مكانه بشكل جزئي أو سقوط السن بشكل كامل.
- ولحماية الطفل من تلك الإصابات يمكن إتباع الإرشادات الآتية:
- تجنب استخدام مشاية الأطفال (المشاية التي بدون مقعد).
  - تجنب استخدام أحذية وألواح التزلج وركوب الدراجات بأنواعها للأطفال دون ارتداء أدوات الحماية (الخوذة أو واقيات الفم وغيرها).

### ● تعليم الطفل:

- أهمية الأسنان والاعتناء بها خاصة أثناء اللعب، وتجنب رمي الأدوات الثقيلة أو التدافع مما قد يعرضهم للإصابة في منطقة الوجه والأضراس الفم.
- الانتباه أثناء اللعب وممارسة الرياضة (بالأضراس تلك التي تتطلب الحركة السريعة كالركض والقفز وغيرها) على الأسطح غير المستوية أو الأرضيات التي قد تعرضهم للانزلاق وغيرها من العقبات، وكذلك في الظروف الجوية غير المناسبة (كالمطر والغبار).
- الجلوس بثبات أثناء اللعب بالأرجوحة وعدم القفز منها وهي في حالة الحركة.
- عند الخروج من المسابح، يجب استخدام السلم الخاص بها.

### الأسئلة الشائعة:

هل من الآمن استخدام هلام (جل) التخدير أو أقراص التسنين للطفل؟  
ينصح بعدم استخدامها للأطفال ما دون السنتين إلا بتوصيات ومراقبة من الطبيب.

هل تقلل الرضاعة الطبيعية من خطر الإصابة بتسوس الأسنان؟  
تعتبر الرضاعة الطبيعية عند جعلها المصدر الوحيد لغذاء الطفل عاملاً يقلل من الإصابة بتسوس الأسنان؛ لأن كمية السكر في حليب الأم أقل من الحليب الاصطناعي.

### المفاهيم الخاطئة:

يعتقد بعض الأهالي أن الأسنان اللبنية غير مهمة كونها ستستبدل بالأسنان الدائمة.  
الحقيقة: الأسنان اللبنية مهمة جداً في حياة الطفل، للأسباب التي تم ذكرها سابقاً، وعند فقد الأسنان اللبنية قبل الوقت الطبيعي المحدد لاستبدالها بالأسنان الدائمة قد يتسبب ذلك في عدد من العواقب ومنها:

- ضيق المسافة الكافية للأسنان الدائمة وبالتالي الحاجة مستقبلاً لعلاج تقويم الأسنان.
- تأخر بزوغ الأسنان الدائمة.
- التأثير السلبي في الصحة النفسية للطفل.



الرضاعة الطبيعية لا تسبب تسوس الأسنان.  
الحقيقة: على الرغم من أن الرضاعة الطبيعية مفيدة جداً لصحة الطفل ونموه أكثر من الحليب الاصطناعي إلا أن العناية بتنظيف فم وأسنان الطفل مهمة حتى مع اقتصار الطفل على تناول حليب الأم، وذلك لتعدد العوامل المسببة للتسوس.  
استخدام اللهاية يسبب مشاكل في الأسنان.  
الحقيقة: استخدام اللهاية بشكل طبيعي خلال السنتين الأولى من حياة الطفل لا يسبب مشاكل الأسنان على المدى الطويل. إلا أن استخدامها لفترة طويلة قد يؤدي إلى مشكلة في اصطفاف الأسنان أو عدم ظهورها بشكل سليم.

الإدارة العامة للتثقيف الإكلينيكي  
لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني