• الأسنان اللبنية

يبدأ تكوينها قبل الولادة وتظهر في فم الطفل عند عمر ستة أشهر تقريباً ويتوالى ظهورها حتى حوالي السنتين والنصف إلى ثلاث سنوات ويكون عددها عشرون سناً.

ما هي فوائد الأسنان اللبنية ؟

- تُساعد على المضغ الجيد للطعام.
- تُساعد على النطق ولفظ الحروف بشكل صحيح.
- تُعطي الطفل مظهر جمالي، مما يساهم في إستقرار الجانب النفسي.

- تُساعد في نمو الفكين وعضلات الوجه بشكل صحيح وتوجه الأسنان الدائمة للبزوغ الصحيح.
- تحفظ المسافات اللازمة لبزوغ الأسنان الدائمة، مما يقلل الحاجة لتقويم الأسنان في المستقبل.

يختلف توقيت بزوغ الأسنان اللبنية والأسنان الدائمة لدى الأطفال تبعاً لعوامل متعددة.

كيفية العناية بالأسنان اللبنية :

- بدء تنظيف الأسنان اللبنية بمعجون به فلوريد بتركيز ١٠٠٠ جزء من المليون وذلك منذ بداية بزوغها.
- كبداية يجب على الوالدين وضع مسحة بسيطة على فرشاة الطفل حتى يُكمل عُمر السنتين، بعد ذلك تُزاد كمية المعجون لحجم حبة بازلاء صغيرة.
- يجب إختيار فرشاة تناسب حجم فم وأسنان الطفل، وتكون صغيرة و ناعمة حتى لا تؤذي اللثة.
- يجب مُساعدة الطفل في تنظيف أسنانه لعمر ٦ سنوات.
- يجب على الوالدين تعويد الطفل على تنظيف أسنانه بنفسه مع التأكد من عدم بلع المعجون وذلك بتعليم الطفل بصق المعجون المتبقي في الفم، من غير المضمضه بالماء بعد التنظيف، ليبقى المعجون بالفم لتقوية الأسنان.

- من المهم الزيارة الدورية لطبيب الأسنان منذ بزوغ الأسنان الأولى والتعود على ذلك كل ستة أشهر. وتعود أهمية هذه الزيارة إلى :
  - تدارك المشاكل المتعلقة بصحة الفم منذ بداية ظهورها.
  - إزالة الرهبة والخوف لدى الأطفال من طبيب الأسنان.

يجب الحرص على المحافظة على سلامة الأسنان اللبنية حتى تُستبدل بالأسنان الدائمة بشكل طبيعي وفي الوقت المناسب.

الموعد التقريبي لبزوغ وتبديل الأسنان اللبنية :

الأسنان	الفك العلوي		الفك السفلي	
	موعد البزوغ بالأشهر	موعد التبديل بالسنوات	موعد البزوغ بالأشهر	موعد التبديل بالسنوات
القواطع المركزية	٦ – ١٢	٦ – ٧	٦ – ١٠	٦ – ٧
القواطع الجانبية	٩ – ١٣	٧ – ٨	١٠ – ١٦	٧ – ٨
الأنياب	١٦ – ٢٢	١٠ – ١٢	١٧ – ٢٣	٩ – ١٢
الضرس اللبني الأول	١٣ – ١٩	٩ – ١١	١٤ – ١٩	٩ – ١١
الضرس اللبني الثاني	٢٥ – ٣٣	١٠ – ١٢	٢٣ – ٣١	١٠ – ١٢

يجب الإنتباه لبعض العادات السيئة التي تُؤثر على صحة الفم والأسنان عند الطفل:

- الإكثار من تناول الحلويات والأغذية المحتوية على نسبة عالية من السكريات .
- الإهمال في تنظيف الأسنان.
- عادة مص الإصبع.
- اللجوء للرضاعة الصناعية.
- قضم الأظافر

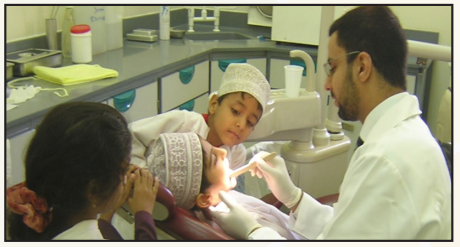
□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□.indd 1 3/22/11 8:58:55 AM

• الأسنان الدائمة

تبدأ في البزوغ بظهور(الضرس الدائم الأول) وذلك في سن السادسة تقريباً، حيث لا يسبق ظهوره سقوط أي من الطواحن اللبنية، ثم تحل القواطع السفلية والعلوية الدائمة محل اللبنية، ويستمر بزوغ الأسنان الدائمة حتى سن ١٢ -١٣ سنة، ثم تكتمل ببزوغ الطاحن الثالث أو ضرس العقل في سن ١٨ – ٢٣ سنة ليُصبح عددها ٣٢ سناً.

كيفية العناية بالأسنان الدائمة :

- يجب تعويد الطفل في مرحلة ٦ سنوات فما فوق على الإعتماد على نفسه في إستخدام الفرشاة و المعجون بالإضافة إلى الخيط السني وتشجيعه على ذلك.
- استمرار الزيارة الدورية لطبيب الأسنان حيث يقوم بفحص الأسنان ومراقبة تبديل الأسنان اللبنية وتنظيفها.



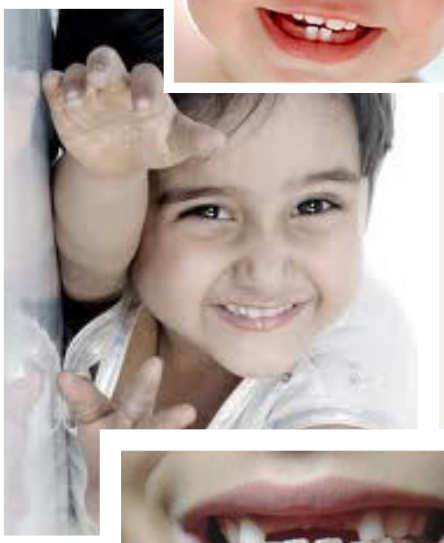
- الإستمرار في الزيارة الدورية لطبيب الأسنان.
- للحد من إنتشار التسوس على سطوح الأسنان الدائمة (fissure sealant) يتم وضع طبقة واقية سادة للشقوق وهي قد تساعد على الحد من انتشار التسوس على سطح الأسنان ، وتشمل أيضا وضع طلاء الفلوريد حتى يُساعد على تقوية الأسنان.
- لطبيب الأسنان دور مهم في مراقبة نمو الفكين والأسنان، وتزاحم الأسنان مع بعضها البعض وكذلك الكشف عن وجود بعض العادات السيئة لدى الطفل التي قد تؤثر على نمو الفكين وقد تسبب سوء في إطباق الأسنان مع بعضها البعض.

للوالدين دور تحفيز الطفل على العناية بصحة فمه، وتعليمه الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان وطرق الوقاية من تسوس الأسنان وأمراض اللثة عن طريق الزيارة الدورية لطبيب الأسنان، حتى يُصبح هذا الأمر عادة تنمو معه حتى الكبر.

الموعد التقريبي لبزوغ وتبديل الأسنان الدائمة

الأسنان	الفك العلوي	الفك السفلي
	موعد البزوغ بالسنوات	موعد البزوغ بالسنوات
القواطع المركزية	٧-٨	٦-٧
القواطع الجانبية	٨-٩	٧-٨
الأنياب	١١-١٢	٩-١٠
الضاحك الأول	١٠-١١	١٠-١٢
الضاحك الثاني	١٠-١٢	١١-١٢
الضرس الأول	٦-٧	٦-٧
الضرس الثاني	١٢-١٣	١١-١٣
الضرس الثالث	١٨-٢٣	١٨-٢٣

لنحافظ
معاً على الأسنان اللبنية والأسنان الدائمة



سلطنة عمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للشئون الصحية
دائرة التثقيف والإعلام الصحي
دائرة صحة الفم والأسنان

OOAr/LE00117
□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□.indd 2 3/22/11 8:58:57 AM