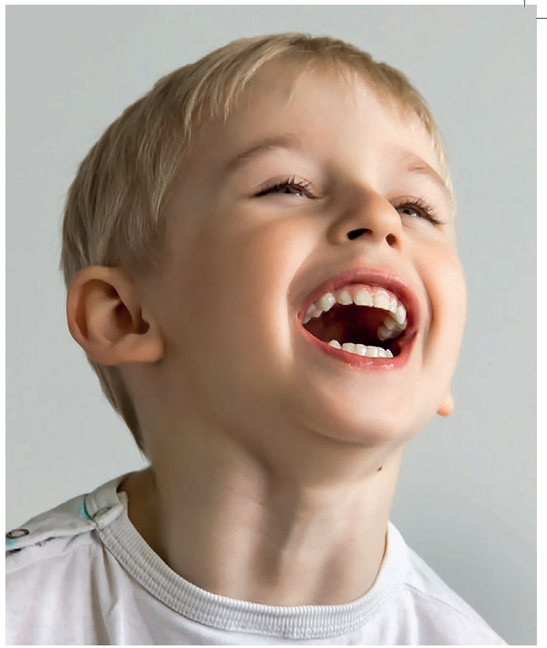

الأسئلة الأكثر طرحًا حول دعم صحة أسنان الأطفال من عمر ٠ إلى ٦ سنوات

أسئلة وأجوبة للآباء والمهنيين

مجموعة العمل الحكومية
لدعم صحة الأسنان
بادن فورتمبيرغ ج.م.

رابط الفيديو:
آباء يُنظفون أسنان الأطفال

رابط الفيديو:
تنظيف الأسنان بطريقة KAI

مسئولو التواصل في المقر:

Landesarbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit Baden-Württemberg e.V.

Heßbrühlstraße 7
Stuttgart 70565
الهاتف: ١٧ - ٩٦٦ ٢٢٢ / ٠٧١١
البريد الإلكتروني: info@lagz-bw.de
موقع الإنترنت: www.lagz-bw.de

www.lagz-bw.de

الناشر: مجموعة العمل الحكومية لصحة الأسنان
بادن فورتمبيرغ ج.م.
التحرير: هندريك كروش، المجلس الاستشاري لمجموعة العمل الحكومية لصحة الأسنان
التصميم: أرمين فيشر، برونو هينتشل
تحريرًا في: فبراير ٢٠٢٢
المؤلفة: أ.د. كريستينا جاسموند
إثباتات ملكية الصور: Adobe Stock (galitskaya, Pavla Zakova, flucas, kolyadzinskaya, stopabox, Oksana Kuzmina, RioPatuca Images)
روابط الفيديو: بتصريح وديّ من مجموعة العمل لدعم صحة الأسنان في ويستفاليا-ليبي

١٠. نظام تنظيف الأسنان بطريقة KAI

من الضروري تنظيف الأسنان بشكلٍ منتظم من الطبقات التي تترسب عليها، بدءًا من ظهور أول سن، حتى في حالة اتباع نظام غذائي صحيّ. وعند وجود طقم كامل من الأسنان اللبنية، يجب أن يستغرق التنظيف من ٢ إلى ٣ دقائق. ويجب أن "يتدرب" طفلك على تنظيف أسنانه بالفرشاة في الصباح، (ويفضل أيضًا في فترة الظهيرة) بعد تناول الطعام.

عند بلوغ طفلك ثلاث سنوات، ابدأ نظام تنظيف الأسنان "بطريقة KAI":
K = الأسطح الإطباقية **A** = الأسطح الخارجية **I** = الأسطح الداخلية

تم تطوير طريقة الغسل البسيطة هذه خصوصًا للأطفال. ممارسة هذا النظام في إطار الطقوس اليومية، والقدرة على التمييز بسهولة بين الأسطح الخارجية والأسطح الإطباقية تدعم عملية التعلم. نمو المهارات بحسب العمر فيما يتعلق بالمهارات الحركية الدقيقة لا يسمح في البداية إلا "بفرك" الأسطح الإطباقية (حتى سن ٣ سنوات تقريبًا)، وبعد ذلك يتمكن الطفل من إجراء الحركات الدائرية على الأسطح الخارجية (حتى سن ٥ سنوات تقريبًا). وبحلول وقت الالتحاق بالمدرسة، يكون معظم الأطفال قد أتقنوا نظام تنظيف الأسنان بطريقة KAI جيدًا. يتم ممارسة هذه التقنية أيضًا مع أخصائيي الوقاية أثناء زياراتهم لمراكز الرعاية النهارية للأطفال.

- **التنظيف ذهابًا وإيابًا على الأسطح الإطباقية للأسنان الخلفية. ثم العض على الأسنان، وبعد ذلك**
- **البدء من الأسطح الخارجية من أقصى الخلف جهة اليمين، والتوجه إلى أقصى الخلف جهة اليمين "رسم دوائر".**
- **ضع فرشاة الأسنان على اللثة من الأسطح الداخلية، ومن هناك "امسح" لأعلى فوق الأسنان بحركة دورانية لرسغ اليد.**

يستمر تعلم النظام الفعال لتنظيف الأسنان بالفرشاة حتى سن الالتحاق بالمدرسة الابتدائية. فقط عندما يتمكن طفلك من الكتابة بيديه بطلاقة، يكون قد استطاع تطوير مهاراته الحركية الدقيقة؛ بحيث لا يضطر البالغون إلى تنظيف الأسنان كل يوم بعده. لذلك، من الضروري للغاية أن تغسل أسنان طفلك جيدًا من جميع الجوانب، ويفضل أن يكون ذلك في المساء؛ حيث لا يوجد مساءً سوى القليل للغاية من اللعاب.

للحصول على مقاطع فيديو توضيحية حول طريقة KAI لتنظيف الأسنان، وحول العناية الصحيحة بالأسنان بالنسبة للأطفال، امسح كود الاستجابة السريعة "QR" في العمود التالي:

٩. كيف ينبغي حفظ فرش الأسنان، ومتى يجب تبديلها؟

كل طفل له فرشاة أسنان، وكوب، أو حامل تخزين خاص به. وبعد غسل الأسنان، يجب شطف الفرشاة جيدًا تحت الماء الجاري. ويجب حفظ الفرشاة قائمةً بحيث يكون رأسها لأعلى، ويجب أن تحفظ في درجة حرارة الغرفة.

كما يجدر تبديل فرش الأسنان بعد مضي ثلاثة أشهر على الأكثر. ويمكن تنظيف فرش الأسنان في غسالة الأطباق بدرجة حرارة ٦٠°م على فترات

منتظمة، مثلاً، في أيام الجمعة. **توصل عدد كبير من الدراسات إلى أنه لا يوجد خطر انتقال مسببات الأمراض الخطيرة من خلال خلط فرش الأسنان، أو ملامسة فرش الأسنان بعضها بعضًا (راجع الموقع www.RKI.de في روتين الحياة اليومية.**

٨. هل يمكن أن ينتقل تسوس الأسنان في الحضانات، على سبيل المثال، عند تلامس فرش الأسنان، أو عند خلط الأطفال لفرش الأسنان؟

لا. تسوس الأسنان ليس مرضًا معديًا. **يضمن المناخ البكتيري الدقيق في تجويف الفم أن الجراثيم الفردية لا تسبب أي آثار أو مخاطر على صحة الطفل.** وهذا التأثير مهم بشكل خاص بدءًا من النصف الثاني من السنة الأولى من العمر، عندما يستخدم كل طفل تجويف فمه بشكل متزايد كعضو لمسيّ. في هذه المرحلة المهمة من نمو الطفل لاكتشاف بيئته المحيطة، فإنه يضع جميع الأشياء التي يستطيع الوصول إليها داخل فمه - ويشعر بها، ويستكشف خصائص سطحها على سبيل المثال خشن، أو أملس، أو بارد، أو لزج، أو ناعم. ومسار الاكتشاف هذا يعني أن الأطفال في دور الحضانة أو مراكز الرعاية النهارية يضعون أيضًا أشياء في فمهم، ربما حاول طفل آخر اكتشافها قبلهم، مثل ألعاب أدوات المائدة، أو ألعاب التكوين، أو الكرات الصغيرة.

عند اقتراب نهاية السنة الأولى من العمر، يتضاءل هذا الاستكشاف الشفويّ للمواد. وفي إجراءات اللعب، يُقلد الطفل الممارسات اليومية، مثل الأكل، وأنشطة النظافة الصحيّة وما إلى ذلك، حتى سن الخامسة، ويستخدم في ذلك الصدد أيضًا أدوات مثل ألعاب أدوات المائدة، وأدوات التمشيط، والفرش، والملابس، إلخ. وهذه التصرفات وكافة مُسببات العدوى الرذاذية هي طرق تنتقل بها الأمراض المعدية والقمل، وما إلى ذلك في مراكز الرعاية النهارية للأطفال. لا يوجد خطر من انتقال التسوس عند خلط أو تبديل فرش الأسنان (راجع www.RKI.de).

٧. كيف يحدث تسوس الأسنان؟

يحدث الاستعمار الجرثومي في تجويف الفم مع أكثر من ٥٠٠ نوع مختلف من الكائنات الحية الدقيقة بعد الولادة مُباشرة في الأشهر القليلة الأولى من حياة كل طفل. وهذه عملية طبيعية تمامًا. **وتحدث مرحلة الاستعمار قبل ظهور السن الأول للطفل.** فالبكتيريا لا تسبب تسوس الأسنان على الفور. فعند توفر الظروف الصحية، يكون هناك توازن طبيعي بين أنواع البكتيريا المختلفة في الفم، بحيث لا يمكن أن تسبب أي سلالة بكتيرية ضررًا. كما أن الاستعمار البكتيري في تجويف الفم يحيط أيضًا بجميع الأسنان في الفم بوصفه غشاءً حيويًّا (طبقة)، ويحتوي دائمًا على بكتيريا تسوس الأسنان.

إذا تغيرت الظروف الإطارية، على سبيل المثال بسبب نقص نظافة الفم، وعادات الأكل الخاطئة؛ يتغير هذا التوازن أيضًا.

وتهاجم البكتيريا مينا الأسنان بالأحماض التي تحدث بسبب تخمير السكر. وتتغذى بكتيريا التسوس على السكر، وتنتج حمض اللاكتيك بوصفه نفايات. وهذا الحمض يدمر الأسنان. وتناول السكر بشكلٍ متكرر يدعم الانتشار المفرط لمسببات أمراض التسوس. وكلما زادت كمية الطعام الذي يتلقونه، وبقي هذا الطعام لفترة أطول في الفم، كلما زادت قدرتهم على إنتاج الأحماض. **تجويف الفم هو نظام بيئي يمكنه موازنة الاضطرابات القصيرة بنجاح**، ولكن هذا النظام يختل بسبب الهجمات الحمضية المتكررة أو المستمرة. وبذلك، يمرض الطفل بتسوس الأسنان دون أن يلاحظ ذلك، ودون الشعور بألم في البداية.

٦. هل تنظيف أسنان الطفل مهمة موكلة للمهنيين التربويين؟

الآباء والأمهات مسؤولون بشكل عام عن العناية بالأسنان. كما أن المهنيين التربويين لديهم مهمة تعليمية وتربوية تتعلق أيضًا بدعم النمو الصحي. **يجب تنفيذ سُبل دعم الصحة اليومية بوصفها هدفًا تعليميًّا هامًّا،** على سبيل المثال من خلال طقوس تنظيف الأسنان اليومية، ونقل المعرفة المناسبة للعمر لدعم صحة الفم، على سبيل المثال من خلال مشاريع الأكل الصحي. تساعد الزيارات المنتظمة التي يقوم بها المتخصصون في الوقاية على تعلم التقنية الصحيحة لغسل الأسنان بالفرشاة، ودعم المتخصصين التربويين في تقديم المشورة للآباء حول مواضيع محددة.

٤. ما الذي يجب على الآباء فعله أثناء قيام الأطفال بتنظيف أسنانهم؟

الآباء هم أهم قدوة للأطفال الصغار. فهم من يوفرون التقويم التكويني فيما يتعلق بمواقف الصحة والسلوك المعني في مراحل الحياة اللاحقة. **وهذا هو السبب في أنه من المنطقي جدًّا أن يقوموا بتنظيف أسنانهم في نفس الوقت مع الأطفال.** عندها سيتسنى للأطفال رؤية هذه العملية وتقليدها. وحضور مقدم الرعاية المحبوب، وردود الفعل الإيجابية منه يحفز الطفل بشكل كبير، ويجعله يُطيل وقت التنظيف - حيث يبذل الطفل جهدًا كبيرًا للحصول على هذا الثناء.

٥. لماذا يعد غسل الأسنان يوميًّا في مرافق الرعاية النهارية للأطفال هامًّا؟

قيام مراكز الرعاية النهارية بتنظيف الأسنان بشكلٍ جماعيّ يوميًّا هو أمر منطقي تمامًا لتطوير التعلم الحركي وترسيخ الطقوس - **فهذه الطقوس تساعد الطفل على أن يُصبح الأمر عادة.** لقد ثبت علميًّا أن أنماط السلوك التي يتعلمها الأطفال في وقت مبكر تبقى ثابتة نسبيًّا ١. تدعم عادات / طقوس الأطفال فهم العمليات اليومية، خاصة في السنوات الأولى من حياتهم.

١ انظر Wigen, T.I./ Wang, N.J. (٢٠١٤): دراسة التعرض النرويجية للأم والطفل. خدمة المعلومات العلمية. مجموعة معلومات عن نظافة الفم والسلوك الغذائي السنة ٣٨: الإصدار ٢٠١٤/٥

٣. كيف يتعلم الأطفال غسل الأسنان بالفرشاة؟

يعتبر الارتباط بمقدم الرعاية الأقرب إلى الطفل أمرًا حاسمًا لعمليات التعلم في مرحلة الطفولة المبكرة. حيث يحب الأطفال تقليد أفعال مقدمي الرعاية الخاصين بهم. فالطفل الصغير يتعلم من الأشخاص المهمين بالنسبة له - وليس من "الغرباء". **حيث يرغب الطفل في أن يكون قادرًا على فعل ما يفعله مقدم الرعاية الذي يُحبه.** ومن ثمّ، فإنهم ينجحون في تقليد الابتسامة.

وفي البداية يحاولون إصدار أصوات، ثم تتحول هذه الأصوات لاحقًا إلى كلمات وإيماءات، على سبيل المثال، التصفيق والتلويح. إذا تلقى الأطفال الصغار ردود فعل إيجابية على ذلك، فإنهم يعززون هذا السلوك. وفي وقت لاحق، يتعلم الأطفال سير الروتين اليومي بهذه الطريقة. فعندما يُراقبون آباءهم وإخوتهم في الحمام، فإنهم يقلدون أيضًا على سبيل المثال تمشيط الشعر، وغسل اليدين، وغسل الأسنان. فأسهل طريقة يتعلم بها الأطفال هي التقليد، أي القيام بالحركات في نفس الوقت مع الأم أو الأب أو المربي، ويدعم الأطفال التشجيع الذي يحصلون عليه، ويفضل أن يكون ذلك كل يوم.

وفي حالة الأطفال الصغار، لا تكون الأولوية لتقنية تنظيف الأسنان، بل لجعل ذلك من الطقوس الثابتة.

وللحفاظ على صحة أسنان الأطفال، يجب تنظيفها مرتين يوميًا بدءًا من ظهور أول سن لبني. ويجب على الأطفال القيام بذلك بأنفسهم من البداية. ويجب على الآباء "تنظيف" أسنان الأطفال بعد ذلك، وهو الأمر الذي يجب إجراؤه بدقة شديدة، خاصة في المساء؛ لأن نشاط التسوس يكون مرتفعًا جدًّا ليلًا.

يجب أن تبدأ في ممارسة نظام خاص لتنظيف الأسنان بالفرشاة بدءًا من عمر ثلاث سنوات. يحضر المتخصصون في وقاية الأسنان إلى مراكز الرعاية النهارية بانتظام، ويوضحون للأطفال والمعلمين الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان بالفرشاة. كما يمنحون الآباء والمعلمين معلومات حول كيفية دعم الأطفال.

١. لماذا تعد الأسنان اللبنية الصحية ضرورية؟

تعتبر الأسنان من وسائل المضغ المهمة. وتحفظ الأسنان اللبنية مكان الأسنان الدائمة. كما أن وضع الفك والأسنان يؤثر على مظهر الشخص. نمو عضلات الوجه، مثلًا عند تناول الطعام، والوضع الصحيح للسان، والذي يتأثر بالمص والمضغ، لهما تأثيرًا على النمو اللغوي، وبالتالي على الاندماج الاجتماعي للطفل. **تعمل الأسنان الصحية، وطقم الأسنان الذي يعمل بشكلٍ صحيح على دعم رفاهية الفرد،** وزيادة ثقته بنفسه، وزيادة جاذبيته.

٢. لماذا يعتبر تنظيف الأسنان يوميًّا مهمًّا للغاية للأسنان الصحية؟

تعلم المهارات الحركية هو عملية طويلة تبدأ بالتقليد بدافع ذاتي. والتمارين المتكررة تُحسن من هذه المهارات الحركية. وتنتهي هذه المهارات فقط عندما يتم إجراء هذه الأفعال بشكلٍ تلقائيّ. **وتعتبر السنوات الست الأولى من العمر هي العصر الذهبي للتعلم الحركي.** حيث يتعلم الأطفال صعود الدرج، وربط العقد، وركوب الدراجة، والسباحة، وغير ذلك الكثير بطريقة تبدو مرحة. وللقيام بذلك، يجب أن يكرروا إجراءات القيام بهذه الأفعال لعدة مرات حتى يتقنوها.

وينجح التدرب على تنظيف الأسنان بالفرشاة عندما يتم ذلك في صورة طقوس تُجرى مرتين يوميًّا بعد الوجبات، مثل غسل اليدين بعد استخدام المرحاض. **ولفترة طويلة، سيحتاج الأطفال إلى قدوة يقتدون بها، وإلى مساعدة مقدمي الرعاية لتكرار هذا الروتين بشكلٍ يومي.** فهم بحاجة إلى التقدير والثناء على أفعالهم - حيث إن مدح الجهود المبذولة هو أمر مجدٍّ للغاية. تمتع الطفل بأسنان صحية وجميلة كمكافأة هو أمرٌ لا يفهمونه بشكلٍ مُباشر، على عكس قيام الأب، أو الأم، أو المربي بمدحهم.