

نصائح لمنع تسوس الأسنان المبكر لدى الأطفال

التمتع بأسنان صحية أمر مهم

يمكن أن يبدأ تسوس الأسنان، أو تجايف الأسنان، عند الطفل مع ظهور أول سن له. ويمكن أن يسبب ذلك ألمًا وعدوى ومشكلات صحية أخرى. إن أسنان الطفل مهمة لتناول الطعام والتحدث والاحتفاظ بمكان للأسنان الدائمة.



توخ الحذر من الجراثيم المسببة للتسوس التي يمكن أن تنتقل إلى الأطفال من خلال اللعاب

- لا تشارك أدوات تناول الطعام أو قطع الطعام مع طفلك.
- نظف اللهايات (المصاصات) بالماء وليس بفمك.
- اعتن بأسنانك لتقليل وجود الجراثيم في فمك.

قلل من الوقت الذي يقضيه طفلك في الرشف من إحدى الزجاجات أو من كوب الرشف

- إذا تبقى عصير أو صودا أو حليب أو حليب اصطناعي على أسنان طفلك لمدة أطول من اللازم، فقد يتسبب السكر الموجود في هذه المشروبات في تسوس الأسنان.
- قدم لطفلك الماء - فهو لا يحتوي على سكر.
- لا تدع طفلك ينام والزجاجة في فمه.

تجنب أن يتناول طفلك الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية

- يمكن أن تتسبب الأطعمة والمشروبات السكرية في تسوس الأسنان.
- قلل من عدد المرات التي يتناول فيها طفلك الوجبات الخفيفة وقدم له وجبات خفيفة قليلة السكر.
- لا تعطه أكثر من 6 أونصات من العصائر في اليوم.

اغسل أسنان طفلك مرتين يوميًا

- بمجرد أن ينمو أول سن لطفلك، ابدأ في غسله بفرشاة أسنان ناعمة وحجمها ملائم للأطفال.
- نظف أسنان طفلك باستخدام مسحة صغيرة من معجون أسنان يحتوي على الفلوريد بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 3 أعوام وكمية بحجم حبة بازلاء بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم من 3 إلى 6 أعوام.
- ساعد طفلك وأشرف عليه إلى أن يصبح بإمكانه تنظيف أسنانه بالفرشاة جيدًا بمفرده.

ابدأ في زيارة طبيب الأسنان بانتظام عندما يبلغ طفلك من العمر عامًا واحدًا

- بشكل عام، ينبغي أن يزور الأطفال طبيب الأسنان كل ستة أشهر.
- تحدث إلى طبيب الأسنان أو طبيب الأطفال الخاصين بطفلك بشأن طلاء الفلوريد، وهو طبقة تُطلى بها الأسنان لمنع تسوسها.

