

Arabiska – Om mjölkttänder

عن الأسنان اللبنية، من سنة وحتى سنتين

الأسنان اللبنية

لماذا نسميها الأسنان اللبنية؟

توجد عدة نظريات وراء تسمية الأسنان الأولى أسناناً لبنية. ربما لأن هذه الأسنان تنمو أثناء فترة رضاعة الطفل ولأن لونها أكثر بياضاً من الأسنان الدائمة. وإجمالاً ينمو عند الطفل 20 سنناً لبنياً.

متاعب عند بروز الأسنان

لا تكون المتاعب شديدة عادةً عند بروز الأسنان، ولكن قد يُصاب الطفل بحكة في فمه ويسيل لعابه أكثر قليلاً من المعتاد. كما قد تصبح اللثة أيضاً متهيجة مع احمرار لونها وانتفاخها قليلاً. ولذلك فقد يشعر الطفل بارتياح عند تدليك لثته تدلياً خفيفاً، على سبيل المثال بواسطة حلقة عضّ طرية أو أن يقوم أحد والديه بفرك لثته بواسطة فرشاة أسنان طرية.

نصائح للأسنان السعيدة

اجعلي ما يلي عادةً لديك

- تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة والمعجون الغني بالفلورايد صباحاً ومساءً
- دعي طفلك ينام وأسنانه نظيفة
- دعي أسنان طفلك ترتاح لمدة ساعتين على الأقل بعد الأكل أو الشرب
- دعي طفلك يشرب الماء عندما يعطش. علماً بأنه لا بأس من شرب الماء دائماً، حتى أثناء راحة الأسنان.

تنظيف الأسنان بالفرشاة

متى يجب البدء بتنظيف الأسنان بالفرشاة؟

عندما تظهر أول سن عند طفلك يكون قد آن الأوان لتعوديد الطفل على فرشاة الأسنان وعلى معجون الأسنان الغني بالفلورايد بطريقة مُسليّة. عوّدي الطفل على أنه يجب تنظيف الأسنان صباحاً ومساءً. تعوّدي أن تكون أسنان طفلك نظيفة عندما ينام.

هل يجب استخدام معجون الأسنان؟

نعم. ابدئي بمعجون أسنان خفيف يحتوي على الفلورايد عندما تظهر أول سن. ضعي مقداراً ضئيلاً من معجون الأسنان على الفرشاة. يجب أن تكون كمية المعجون للأطفال في سنّ عامين بقدر ظفر خنصر طفلك، أما الأطفال من سنّ عامين وحتى ستة أعوام فيجب أن تكون كمية المعجون بحجم حبة البازلاء. نظّفي أسنان الطفل بالفرشاة والمعجون الغني بالفلورايد صباحاً ومساءً.

لماذا يجب الاعتناء بالأسنان اللبنية مع أنها سوف تسقط؟

النخر (الثقوب في الأسنان) قد تجعل الطفل يشعر بالألم ويصاب بعدوى تجعل الطفل يأكل وينام على نحو أسوأ. كما يجب أن تبقى الأسنان اللبنية في مكانها لحين بروز الأسنان الدائمة. علماً بأن الأسنان اللبنية السليمة تتيح المجال لطفلك لكي يحافظ على صحة جيدة في فمه أثناء حياته لاحقاً. يحتاج طفلك أن يتناول وجبات الفطور والغداء والعشاء مع وجبتين خفيفتين أو ثلاث في اليوم. والأفضل للطفل هو أن يشرب الماء أو الحليب مع الطعام. وتحتاج الأسنان إلى الراحة لفترة ساعتين على الأقل بعد الأكل أو الشرب. علماً بأنه لا بأس من شرب الماء دائماً، حتى أثناء راحة الأسنان.



كما يبدو في الشكل فإنه من المفيد تنظيف أسنان طفلك بمعجون الأسنان الغني بالفلورايد، والأفضل أن يكون ذلك بعد وجبة الفطور، ثم مرة أخرى في المساء بعد أن يكون طفلك قد تناول الوجبة الأخيرة. وأفضل شيء للأسنان هو أن تنام نظيفة. وإذا ما شعر طفلك بالعطش في المساء أو أثناء الليل، فلا بأس طبعاً من أن يشرب الماء.

النخر (ثقوب في الأسنان)

لماذا يُصاب المرء بالنخر؟

سبب النخر هو أن بعض الجراثيم يمكن أن تحوّل السكر الموجود في الطعام إلى حمض يحترق الأسنان. وتكون الأسنان اللبينية حساسة أكثر للإصابة بالنخر لأن طبقة ميناء الأسنان تكون رقيقة. علماً بأن ميناء الأسنان هي الطبقة الخارجية الصلبة. ولذلك فهي تحتاج بين الوجبات إلى الراحة من الطعام والشراب لفترة ساعتين.

هل يُسمح للأطفال بتناول السكاكر؟

حاولي تجنّب السكاكر وغيرها من الحلويات أطول فترة ممكنة. وبعد ذلك يمكن أن يأكل الطفل السكاكر وغيرها من الحلويات الأخرى مرة واحدة في الأسبوع – على سبيل المثال "سكاكر يوم السبت".

ماذا يجب أن يشرب الطفل؟

عليك أن تعوّدي طفلك على شرب الماء؛ فالمشروبات الحلوة تسبب النخر. ولذلك لا ترضعي في زجاجة الإرضاع سوى الماء أو العصيدة غير المحلاة. ويمكن دائماً شرب الماء – الذي هو أفضل ما يروي الظمأ – حتى بين وجبات الطعام!

معلومات مفيدة

الإبهام أم اللّهاية (المصاصة)؟

غالباً ما يحتاج الأطفال الصغار إلى المصّ. ومن الجيد ألا يمص الطفل إبهامه أو اللّهاية (المصاصة) لمدة أطول من عمر روضة الأطفال لأن إطباق الأسنان قد يتأثر.

يمكن أن تقع الحوادث بسهولة

إذا تعرّض الطفل إلى حادث في أسنانه فاتصلي بنظام رعاية الأسنان الشعبي. وإذا ما سقط أحد الأسنان اللبنية، فلا تحاولي إعادته إلى مكانه. فقد يؤدي ذلك إلى إصابة في السن الدائمة.

بئر ماء خاصة

إذا كانت لديكم بئر ماء خاصة بكم فيمكنكم الحصول على مساعدة مجانية لتحليل عيّنة من ماء الشرب لمعرفة نسبة الفلورايد فيها. اتصلوا بأقرب عيادة في نظام رعاية الأسنان الشعبي أو بأقرب مركز لرعاية الطفولة من أجل الحصول على مساعدة لتحليل عيّنة من الماء.

أهلاً بك!

نرحب بك في نظام رعاية الأسنان الشعبي عبر الإنترنت، عيادتنا الرقمية!

إذا تعرّضت لمناعب طارئة أنت أو طفلك أو إذا كانت لديك أسئلة، فيمكنك بكل بساطة وسهولة أن تلتقي بطبيب أسنان عن طريق محادثة بالفيديو وأن تتلقى المساعدة والنصائح عن بُعد. زوري نظام رعاية الأسنان الشعبي عبر الإنترنت بواسطة الحاسوب أو قومي بتحميل تطبيق الرعاية والصحة "Vård och hälsa - VGR" من (App Store) أو (Google Play) في هاتفك الجوال أو في لوح تصفّح الإنترنت.

folk tandvården.vgregion.se/onlineklinik

Svenska – Om mjölkttänder

Om mjölkttänder - 1 – 2 år

Mjölkttänder

Varför heter det mjölkttänder?

Det finns flera teorier om varför de första tänderna kallas för mjölkttänder. Troligen beror det på att tänderna kommer under den tid som man ammar sitt barn och för att de är vitare i färgen än de permanenta tänderna. Sammanlagt får barnet 20 mjölkttänder.

Besvär av att få tänder

Vanligtvis får barnet inte några större besvär, men det kan klia i munnen och de dreglar ofta lite mer, när tänder bryter fram. Det händer också att tandköttet blir irriterat, rött och lite svullet. Det kan därför vara behagligt för barnet med lätt massage av tandköttet, exempelvis med en mjuk bitring eller att föräldern försiktigt gnuggar tandköttet med en mjuk tandborste.

Tips för glada tänder

Gör det till en vana att

- borsta ditt barns tänder med fluoridtandkräm morgon och kväll
- låta ditt barn somna med rena tänder
- låta ditt barns tänder vila i minst två timmar mellan gångerna det äter eller dricker
- låta ditt barn dricka vatten vid törst. Vatten går alltid bra att dricka, även när tänderna vilar.

Tandborstning

När ska man börja borsta tänderna?

När ditt barn får sin första tand är det dags att vänja barnet vid tandborsten och fluoridtandkräm på ett lekfullt sätt. Vänj barnet vid att tänderna ska borstas morgon och kväll. Ta för vana att barnet somnar med rena tänder.

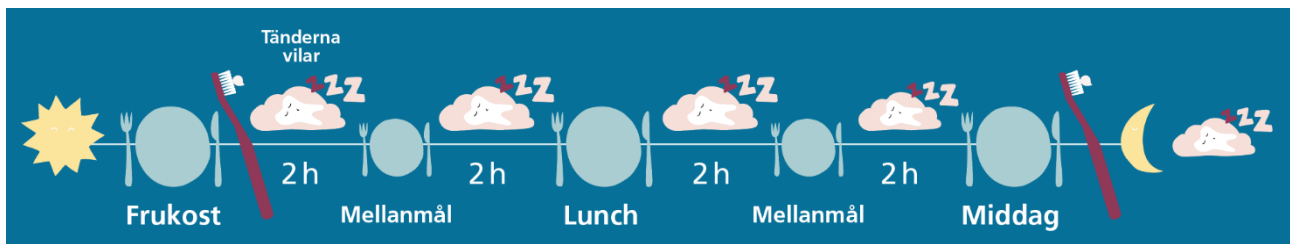
Ska man använda tandkräm?

Ja. Börja med en mild barntandkräm, som innehåller fluorid, när första tanden kommer. Ta en liten klick fluoridtandkräm på tandborsten. För barn under två år ska tandkrämsklicken vara ungefär lika stor som barnets lillfingernagel, och för barn som är två till sex år ska klicken sedan vara lika stor som en ärtä. Borsta barnets tänder med fluoridtandkräm morgon och kväll.

Varför sköta om mjölkttänderna – de ska ju ändå trilla bort?

Karies (hål i tänderna), kan göra att barnet får tandvärk och infektioner som kan leda till att barnet äter och sover sämre. Mjölkttänderna ska också hålla platsen tills den permanenta tanden kommer. Friska mjölkttänder ger ditt barn goda möjligheter att bibehålla en god munhälsa senare i livet.

Ditt barn behöver äta frukost, lunch och middag samt två till tre mellanmål om dagen. För barn är det bäst att dricka vatten eller mjölk till maten. Tänderna behöver vila minst två timmar mellan gångerna man äter eller dricker något. Vatten går alltid bra att dricka, även när tänderna vilar.



Som bilden visar är det bra att borsta ditt barns tänder med fluorid tandkräm helst efter frukosten, och sedan på kvällen efter att ditt barn har ätit sista gången. Det bästa för tänderna är att få somna rena. Blir ditt barn törstigt senare på kvällen eller natten går det såklart bra att dricka vatten.

Karies (hål i tänderna)

Varför får man karies?

Karies, beror på att vissa bakterier kan omvandla socker i maten till syra som fräter på tänderna. Mjölktänder är extra känsliga för karies eftersom de har ett tunt lager emalj. Emalj är tandens hårda yttersta lager. Mellan varje måltid behöver de därför ett par timmars vila från mat och dryck.

Får barn äta godis?

Försök att undvika godis och andra sötsaker så länge det går. Därefter kan barnet få äta godis och andra sötsaker en gång i veckan – till exempel lördagsgodis.

Vad ska barn dricka?

Vänj ditt barn vid att dricka vatten. Söta drycker orsakar karies. Ha därför bara vatten eller osockrad välling i nappflaskan. Vatten som är den bästa törstsläckaren, går alltid bra att dricka – även mellan måltiderna!

Bra att veta

Tumme eller napp?

Små barn har ofta ett sugbehov. Det är bra om barnet inte suger på tumme eller napp för länge i förskoleåldern eftersom bettet kan påverkas.

En olycka händer så lätt

Om barnet slår i tänderna, ta kontakt med Folk tandvården. Om mjölktanden slås ut – försök inte sätta tillbaka den. Då kan det bli skador på den permanenta tanden.

Egen brunn

Har du en egen brunn kan du få hjälp med ett kostnadsfritt prov av dricksvattnet för att ta reda på fluoridhalten. Vänd dig till närmaste folk tandvårdsklinik eller barnavårdscentral för hjälp med provtagning.

Välkommen!

Välkommen till Folk tandvården Online, vår digitala klinik!

Om du eller ditt barn drabbas av akuta besvär eller om ni har frågor, kan ni enkelt och smidigt träffa en tandläkare i videosamtal och få hjälp och råd på distans. Besök Folk tandvården Online på din dator eller ladda ner appen "Vård och hälsa - VGR" från App Store eller Google Play på din mobil eller surfplatta.

folktandvarden.vgregion.se/onlineklinik