

## هناك إرتباط بين صحة الفم والأسنان من جهة والنجاح في المدرسة من جهة أخرى

- تسوس الأسنان هو المرض المزمن الأكثر شيوعًا خلال مرحلة الطفولة.
- يتعيّب الأطفال 51 مليون ساعة مدرسية في كل عام بسبب مشاكل في صحة الفم والأسنان (يمكن الوقاية من الكثير من تلك المشاكل بسهولة).<sup>1</sup>
- يفوت الطلاب الغائبين وقتًا هامًا من تحصيل العلم، خاصة في الصفوف الأولى التي يتم التركيز فيها على مهارات القراءة.
- الأطفال الذين تعرضوا مؤخرًا الى آلام ناتجة عن مشاكل صحية في الفم والأسنان، هم أكثر عرضة بنسبة 4 مرات أن يحققوا معدل علامات أقل من الطلاب الذين لم يتعرضوا للآلام.<sup>2</sup>
- يواجه الأطفال الذين يعانون من مشاكل في الفم والأسنان صعوبات عند الإبتسام والأكل والنوم واكتساب العلم في المدرسة.

ساعد طفلك على أن يحضر إلى المدرسة كل يوم في وضع صحي وعلى استعداد للتعلم عن طريق تطوير عادات جيدة متعلقة بصحة الفم والأسنان في مرحلة مبكرة!

1 وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. صحة الفم والأسنان في أمريكا: تقرير المسؤول العام عن الخدمات الصحية العامة في الولاية – الملخص التنفيذي. مدينة روكفيل، في ولاية ماريلاند. وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، المعهد الوطني لأبحاث طب الأسنان والجمجمة، المركز الوطني للصحة، 2000.

2 مدرسة أوسترو لطب الأسنان في جامعة جنوب كاليفورنيا تصرّح بأن عدم العناية بصحة للفم والأسنان يمكن أن تؤدي إلى تقييد عن المدرسة. الحصول على علامات دراسية متدنية. أغسطس 2012.

## من الطفولة المبكرة وحتى الالتحاق بالمدرسة



نصائح بشأن العناية بصحة الفم والأسنان لطفلك منذ طفولته المبكرة حتى سنواته الدراسية.

من الضروري العثور على طبيب أسنان يوفر الشعور بالراحة للأسرة كلها. للعثور على طبيب أسنان في منطقتك، راجع هذه المواقع الإلكترونية:

وزارة الصحة المجتمعية لولاية ميشيغن\*  
استعلم في 30 دقيقة أو أقل إذا كنت أنت أو أطفالك مؤهلين للحصول على تغطية للرعاية بالأسنان!  
[healthcare4mi.com/michild-web](http://healthcare4mi.com/michild-web)

أداة البحث عن أطباء أسنان عبر الإنترنت من قبل شركة دلتا للعناية بالأسنان في ميتشيغن  
[www.deltadentalmi.com/findadentist](http://www.deltadentalmi.com/findadentist)

دليل ولاية ميشيغن لصحة الفم والأسنان\*  
[www.michigan.gov/documents/mdch/oral\\_health\\_directory\\_302799\\_7.pdf](http://www.michigan.gov/documents/mdch/oral_health_directory_302799_7.pdf)

نقابة أطباء الأسنان في ميشيغن\*  
[www.smilemichigan.com/FindaDentist](http://www.smilemichigan.com/FindaDentist)

أكاديمية ميتشيغن لطب أسنان الأطفال\*  
[michiganapd.org/?page\\_id=239](http://michiganapd.org/?page_id=239)

لتحميل نسخة كاملة من كتاب "From Drool to School" ومشاهدة شريط فيديو ممتع عن صحة الفم والأسنان مدته 4 دقائق، انتقل إلى:  
[www.deltadentalmi.com/brighterfutures](http://www.deltadentalmi.com/brighterfutures)

\*الصفحات المتصلة والمحتوى الموجود ليست منتجات أو نشرات من Delta Dental. لا تتحمل Delta Dental مسؤولية البيانات غير الدقيقة في القوائم ولا توعي أو ترعى أو تصدق على أي مورد مذكور بالقوائم، كما أنها لا تقوم بأي تمثيل، ولا تتعهد أو تضمن أو تتحمل أي مسؤولية أو التزام فيما يتصل بالخدمات المذكورة. القوائم مقدمة بشكل ودي فقط.

## سنوات الطفولة المبكرة

## سنوات ما قبل الالتحاق بالمدرسة

## سنوات الالتحاق بالمدرسة

### المواليد الجدد والرضع

لا تضعوا زجاجات الرضاعة في سرير الطفل!  
الحليب والعصير وحليب الأطفال يحتوون  
على سكريات قد تسبب في تسوس الأسنان.

- **حافظ على لثة الطفل في حالة نظيفة وصحية**—ذلك اللثة بمنشفة رطبة بعد كل وجبة للحفاظ على اللثة والفم نظيفين وصحيين.
- **أوقف انتشار الجراثيم والبكتيريا المسببة لتجوف الأسنان**—لا تستخدم نفس الأكواب والفضيات (الملاعق وما شابه)، إلخ التي يستخدمها الطفل.
- **يمكن أن يسبب التسنين التهاب اللثة**—حاولوا إعطاء شئ مهدىء لطفلك مثل حلقة التسنين الباردة أو منشفة رطبة لتخفيف الاحتقان.
- **قم بزيارة طبيب الأسنان مبكراً**—لزيارة الأولى التي يقوم بها طفلك يجب أن تتم بحلول عيد ميلاده١ميلادها الأول.

### الأطفال حديثو المشي والالتحاق بالمدرسة

- **من المهم تنظيف الأسنان بالفرشاة**—استخدم كمية بحجم حبة بازلاء من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد وفرشاة أسنان ناعمة خاصة بالأطفال. استبدل فرشاة الأسنان كل أربعة شهور.
- **زيارة طبيب الأسنان بانتظام**—يجب أن يزور الطفل عيادة طبيب الأسنان مرة كل سنة على الأقل لإجراء فحوصات.
- **يمكن أن يصبح مص الإبهام عادة سيئة**—يجب فطم الطفل عن الزجاجة عند عمر 12 إلى 18 شهراً، وأن يشجع على التوقف عن مص الإبهام والتوقف عن استخدام المصاصة قبل سن الرابعة.
- **تتأثر الأسنان بنوع الشرب خلال اليوم**—لا تدع طفلك يحمل أو يغفى وييده كأس للشرب يحتوي على عصير أو حليب أو غيرها من المشروبات المحلاة لأنه سوف يؤدي إلى تجوف الأسنان.
- **شرب الماء من الحنفية**—شرب المياه المعالجة بالفلوريد وسيلة فعالة لمكافحة تسوس وتجوف الأسنان. لأن المياه المعبئة في زجاجات لا تحتوي على الفلورايد، فمن الأفضل شرب الماء من الحنفية.

ابدأ عادة استخدام  
فرشاة الأسنان في وقت  
مبكر! استخدم  
الفرشاة مرتان في  
اليوم لمدة دقيقتين  
كل مرة، و خيط  
التنظيف مرة واحدة  
يوميًا بمجرد أن تبدأ  
الأسنان بلامسة  
بعضها البعض.

### الأطفال في سن المرحلة الابتدائية

- **وجبة الغداء الصحي في المدرسية أمر مهم**—كن متأكداً من وجود فواكه/خضار وبروتين مثل زبدة الفول السوداني والجبن ولحم الديك الرومي أو لحم البقر. تجنب العصير والمشروبات الرياضية أوالصودا—الماء هو الأفضل.
- **حماية الأسنان**—يجب أن يرتدي الأطفال الذين يلعبون الرياضة وافي للفم.
- **مانعات التسرب تعتبر طريقة رائعة لمنع التسوس والتجوف**—أسأل طبيب الأسنان عنها عند زيارته.
- **استعد لتبديل الأسنان**—عادة ما يفقد الأطفال أسنانهم اللبنية بين عمر 6 - 12 سنة.
- **أوقف انتشار الجراثيم**—لا تشارك فرشاة الأسنان، ومعجون الأسنان أو كؤوس الشرب الخاصة بالحمام، وأغسل اليدين قبل وبعد تنظيف الأسنان بالفرشاة.
- **احتفظ برقم طبيب الأسنان في متناول اليد**—الحالات الطارئة المتعلقة بالأسنان شائعة جداً بين الأطفال النشيطين.

اجعل ابتسامة طفلك المدرسية جاهزة من خلال جعل زيارة طبيب  
الأسنان جزء من روتين العودة إلى المدرسة الخاص بك.