



## الأسنان السليمة



الأسنان لها أهمية كبيرة للصحة والرفاهية. الأسنان السليمة ليس شرطاً في نمو جيد ووظيفة المضغ فحسب ، بل تسمح كذلك بابتسامة إشعاعية.

### الإسعافات الأولية عند إصابة الأسنان



إذا فقد طفلك سنه أو كسره أو صار مرتخياً بسبب سقوط أو صدمة فإنه يمكن إنقاذه.

لا تمسك السن أبداً من الجذر ولا تقم بتنظيفه.

يجب ألا يجف جذر السن. ينبغي نقل السن أو قطعة السن المكسورة داخل علبة انقاذ الأسنان (متوفرة في جميع الصيدليات)، أو في قليل من الحليب المعقم (UHT). اللعاب أو الماء مناسب فقط لفترة قصيرة (30 دقيقة كحد أقصى)، إذا لم يتوفر شيء آخر.

أخبر على الفور طبيب أسنانك أو اتصل بـ: Schulzahnklinik

### تسوس الأسنان

ينشأ التسوس من خلال تكاثر أنواع معينة من البكتيريا والسكريات في الفم ويؤدي ذلك إلى "الثقوب" الرهيبة في الأسنان. حتى الأسنان اللبنية يمكن أن تتضرر بشدة من خلال التسوس. يسقط الأسنان اللبنية فإنه لا يتم القضاء على التسوس بل ينتقل إلى الأسنان المتبقية. لذلك من المهم جداً في فترة مبكرة لعمر الأطفال الصغار أن ننتبه إلى نظافة الفم.

### الوقاية من خلال تنظيف منتظم للأسنان

من أجل الحفاظ على أسنان خالية من التسوس فإن نظافة الفم الجيدة أمر ضروري. معنى ذلك تنظيف أسنانك على الأقل مرتين في اليوم بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد بعد الوجبات الرئيسية. تأكد من أن الوجبات الرئيسية تكون خالية من السكر. الأنسب للشرب هو الماء أو الشاي غير المحلى. كلما ظل السكر من خلال المشروبات السكرية أو بقايا الطعام مدة أطول في الفم ، كلما زادت الفرصة بضرر الأسنان. من المهم كذلك أن تساعد الأطفال حتى يصل عمرهم إلى 8 سنوات في تنظيف أسنانهم وأن تكون قهوة جيدة لهم.

### نصائح من أجل تغذية صحية لحماية الأسنان

تجنب الوجبات الخفيفة الحلوة ما بين الوجبات الرئيسية وكذلك المشروبات الحلوة أو قم بتنظيف أسنانك بعد تناولها.

من شأن العديد من أنواع السكر أن تتسبب في تسوس الأسنان، على سبيل المثال كذلك سكر الفاكهة في عصائر الفاكهة.

عند شراء الحلويات ينبغي التنبيه إلى علامة أو رسم «صديق للأسنان» المطبوعة على العبوة.

لا تكافئ طفلك بالحلويات، فقد يعتاد على ذلك.

يُنصح باستعمال ملح الطعام بالفلورايد عند الطبخ.

### الوقاية من خلال مراقبة الطبيب الدورية

عند ظهور السن الأولى لدى الطفل، ينبغي أن تبدأ عملية التنظيف أيضاً. الفحوصات الأولى يمكن أن تجري مرة واحدة في السنة مجاناً بالنسبة للأطفال في السن الثانية والثالثة والرابعة. وتسلم Schulzahnklinik وكذلك طبيبات وأطباء الأطفال مقابل هذه الفحوصات المجانية كويونات. وابتداء من روض الأطفال حتى الصف التاسع يتم فحص أسنان الأطفال والشباب سنوياً في مدينة بازل شتادت فحصاً مدرسياً.

### عناوين مهمة

Schulzahnklinik Basel: 061 267 25 25, www.uzb.ch  
Schul Zahnpraxis Riehen und Bettingen: 061 641 68 00  
Zahnärztlicher Notfalldienst: 061 261 15 15