



# أسنانٌ حِسَانٌ

(الكتيب التثقيفي لأولياء الأمور)

## ماهي الأسنان؟:

هي انسجة صلبة فاتحة اللون، توجد في الفم وتتوزع على الفكين العلوي والسفلي.



يتكون السن من ثلاثة أجزاء:

١. طبقة المينا.
٢. طبقة العاج.
٣. اللب.

## ماهي وظيفة الأسنان؟:

- النطق الصحيح للأحرف.
- مضغ الطعام وبلعه، وذلك عن طريق تقطيع وطحن الطعام الى قطع صغيرة.
- دعم انسجة الوجه الخارجية، فعند فقدان الاسنان يصبح الوجه مرتخيا مما يعطي انطباعا للشيخوخة.
- تعزيز الثقة بالنفس، وتعزيز جودة الحياة النفسية للشخص.

أسنانٌ حسان

## تنقسم الأسنان الى نوعين:

- **الأسنان الدائمة:** حيث يبدأ ظهور الأسنان الدائمة ابتداء من السنة السادسة من عمر الطفل.

- **الأسنان اللبنية:** وهي لا تقل أهمية عن الأسنان الدائمة، إذ تعمل على تقطيع الغذاء وتساعد في تطور النطق لدى الطفل. كما انها تحفظ المكان للأسنان الدائمة التي ستحل مكانها لاحقا. وتبدأ بالظهور بعد ستة أشهر من ولادة الطفل.

## الفقدان المبكر للأسنان اللبنية قد يؤدي لعدة عواقب، أهمها:

تزامن الأسنان الدائمة عند ظهورها او انحصار بعضها تحت اللثة.

## اهمال نظافة الفم للطفل قد يؤدي الى عدة عواقب، أهمها:

تسوس الاسنان، مما يؤدي الى:

- تعكير حياة الطفل بسبب الألم.

- صعوبة في الأكل والمضغ.

- التأثير النفسي للطفل، خاصة عند تسوس الاسنان الامامية او خلعها، مما يؤدي الى تغيير للمظهر الذي قد يصحبه تأثير نفسي او اجتماعي.

- تسوس الاسنان الدائمة عند بزوغها.

اسنان حسان

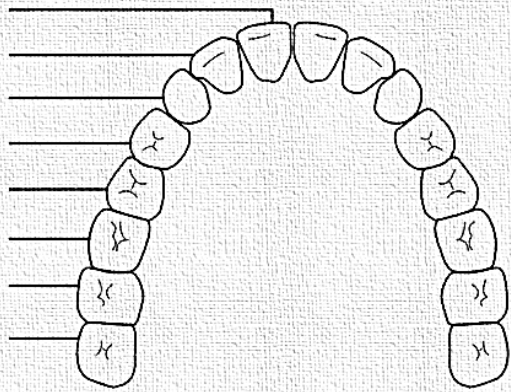
## بزوغ الأسنان

7 - 8 سنوات  
8 - 9 سنوات  
11 - 12 سنة  
10 - 11 سنة  
10 - 12 سنة  
6 - 7 سنوات  
12 - 13 سنة  
17 - 21 سنة

## الفل الطوي

قاطع مركزي  
قاطع جانبي  
ناب  
ضاحك أول  
ضاحك ثاني  
ضرس أول  
ضرس ثاني  
ضرس ثالث (العقل)

## الأسنان الدائمة

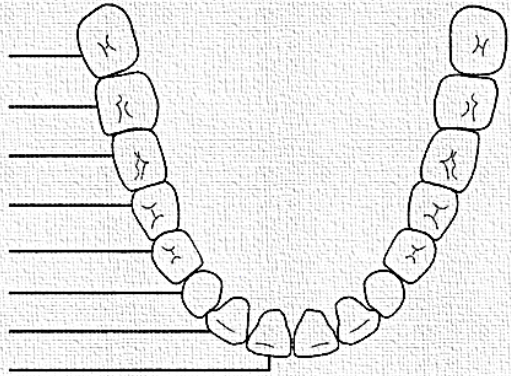


## بزوغ الأسنان

17 - 21 سنة  
11 - 13 سنة  
6 - 7 سنوات  
11 - 12 سنة  
10 - 12 سنة  
9 - 10 سنوات  
7 - 8 سنوات  
6 - 7 سنوات

## الفل السفلي

ضرس ثالث (العقل)  
ضرس ثاني  
ضرس أول  
ضاحك ثاني  
ضاحك أول  
ناب  
قاطع جانبي  
قاطع مركزي



جدول يوضح وقت بزوغ الأسنان الدائمة بالسنوات

# أسنانٌ حِسَان



## ما هو تسوس الأسنان وكيف يتكون؟:

مرض بكتيريّ، يسبب تدمير الأنسجة الصلبة للأسنان عن طريق إنتاج حمض بفعل البكتيريا من السكريات وبقايا الطعام المترابطة على سطح الأسنان.

## ما العوامل المؤثرة في تكون تسوس الأسنان؟:

يعتمد تكون تسوس الأسنان على عدة عوامل:

### **البكتيريا: -**

البكتيريا موجودة بشكل طبيعي في الفم، ولا يمكن التخلص من البكتيريا الضارة أو قتلها بشكل نهائي فالحل هو إزالتها من الأسنان بشكل منتظم للوقاية من تسوس الأسنان.

### **الوقت الكافي: -**

إعطاء البكتيريا الوقت الكافي لتتغذى على بقايا الطعام من العوامل المسببة لتسوس الأسنان.

### **الغذاء: - (السكريات)**

الأغذية المليئة بالسكريات هي الطعام المفضل للبكتيريا لإنتاج الأحماض المسببة لتسوس الأسنان.

أسنانٌ حِسَانٌ



## ما الأضرار الناتجة عن التسوس؟:

- أول مؤشر على وجود تسوس هو ظهور البقع البيضاء الطباشيرية على سطح الأسنان، مما يشير إلى منطقة الهجوم على طبقة المينا، ومع مرور الوقت تتحول تلك البقع إلى اللون البني مما يدل على زيادة نشاط التسوس. أما في الحالات المتقدمة فان وجود حفرة في أي من الأسنان هو دليل واضح على وجود تسوس الأسنان.



## كيف نقي أنفسنا من تسوس الأسنان؟:

١. تنظيف الأسنان مرتين في اليوم باستخدام الفرشاة والمعجون، واستخدام خيط الأسنان مرة واحدة في اليوم.
٢. الغذاء الصحي المتوازن.
٣. زيارة طبيب الاسنان.

أسنانٌ حسان

## ماهى الطريقة الصحيحة للحفاظ على نظافة الأسنان؟:



ضع فرشاة الأسنان  
بزاوية ٤٥ درجة  
على منطقة التقاء  
اللثة بالسن، حرك  
الفرشاة ذهاباً وإياباً

استخدم خيط الاسنان  
وضعه حول أصبع  
يديك الأوسط تاركاً  
٥ سم بينهما تقريبا



نظف الأسطح الداخلية



نظف أسطح الأسنان

باستخدام الابهام  
والسبابة، ادخل الخيط  
بين الاسنان برفق  
دون التأثير على اللثة



لا تنسى الأسطح الخلفية



لا تنسى تنظيف اللسان

ضع الخيط على كل  
سن، وبرفق حرك  
الخيط الى الأسفل  
والاعلى بما فيها  
منطقة تحت اللثة



# أسنانٌ حسان



## ما هو دور الوالدين في الوقاية من تسوس الأسنان؟:

يمكن للوالدين وقاية أبنائهم من التسوس من خلال:

١. الحرص على تنظيف أسنان أبنائهم منذ ظهور أول سن لهم وعدم إهمال نظافتها في عمر الرضاعة، ويكون ذلك عن طريق مسح الأسنان بشكل لطيف بقماش نظيف مبلل بالماء.

٢. متابعة أطفالهم في تنظيف أسنانهم ومساعدة الصغار في تنظيفها بالفرشاة والمعجون.

٣. أن يكون الوالدين قدوة لأبنائهم فيحرص الوالدان على تنظيف الأسنان بانتظام ليقادهم أبنائهم في ذلك.

٤. أخذ الأبناء منذ صغرهم لزيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم حتى وإن لم يكن الطفل يشكو من شيء، وذلك لأجل وقايتهم وتعويدهم وكسر حاجز الخوف والرغبة من طبيب الأسنان.

## بعض الارشادات التي ستساعدك للحفاظ على صحة فمك وأسنانك:

- لا تكثر من السكريات والعصائر حتى وإن كانت طازجة.
- نظف أسنانك مرتين على الأقل يومياً.
- نظف لسانك للحفاظ على رائحة فم جيدة.
- دع الفرشاة غير مغطاة بعد كل عملية تنظيف أسنان لكي تجف.
- تنظيف الأسنان بالسواك لا يغني عن الفرشاة والمعجون؛ لوجود مادة الفلورايد.
- زر طبيب الأسنان بانتظام.

أسنانٌ حِسَان

## حقائق ممتعة:

- تبدأ تكوين الأسنان قبل ولادة الطفل، ولكن لن تصبح مرئية حتى ٦ أشهر على الأقل بعد الولادة.
- وصلت فرش الأسنان الحديثة مع شعيرات النايلون في أواخر ١٩٣٠م.
- في المتوسط، سوف تنتج مئة ألف كوب من اللعاب في حياتك؛ هذا يكفي لملء ما يقارب بركتين سباحة.
- تسوس الأسنان هو أكثر الامراض شيوعا لدى الأطفال.
- كل علبة من المشروبات الغازية تحوي ما يقارب ١٠ ملاعق صغيرة من السكر، الكمية اليومية الموصي بها للأطفال هي عدم استهلاك أكثر من ٤ ملاعق صغيرة يوميا.
- عدد البكتيريا التي تعيش في فمك أكثر من عدد سكان كوكب الأرض.
- اللعاب له العديد من الفوائد، مثل مساعدتك في هضم وبلع الطعام، وحماية أسنانكم من الجراثيم.
- الحوت الأزرق هو أكبر الحيوانات على وجه الأرض، لكنه يأكل فقط الروبيان الصغير لأنه لا يوجد لديه أسنان. بينما الحلزون فمه صغير جدا ولكن يحتوي أكثر من ألف سن.

أسنانٌ حسان

## أعضاء الفريق:

- أحمد فطاني	- إياد فقيها	- حسن عراش
- خالد السويد	- خالد عبداللطيف	- سيف الحربي
- طلال الزهراني	- عبدالله الخرجي	- عمر العنزي
- فارس عبدالوهاب	- فراس الشهري	- ماجد أسرار
- ماجد السهو	- محمد العلويط	- نايف آل ابراهيم
- نايف الجعيد	- نواف الزيد	

## تحت إشراف:

- د. عابد البدر - د. حسان حلواني - أ. نصر مفلحي

## للتواصل:



@Asnan\_Hesan



أسنان حسان



@Asnan\_Hesan

