



# أسنان قوية!

لا تعطي فرصة للتسوس

فريق العمل الألماني لطب الأسنان  
مركز المعلومات للوقاية من تسوس الأسنان



“

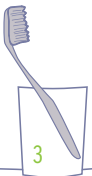
من يعتني حقا،  
تدوم ضحكته طويلاً.

”



لكنها أيضا تساعد علي تكوين اللغه ويمثابة عنصر نائب للأسنان الدائمة فيما بعد. لذلك يجب مع إندلاع أول سن الحماية ضد التسوس.

إذا حُفظت الأسنان واللثة بشكل منتظم ودقيق، تظل مدى الحياة بصحة جيدة. يشرح هذا الكتيب كيفية تنظيف الأسنان بشكل صحيح وكيفية منع تسوس. وتستند المعلومات والنصائح علي التوصيات الرسمية للجمعية المهنية المعترف بها. مركز المعلومات للوقاية من تسوس الأسنان يتمني لكم الاستمتاع بالقراءة.





## تسوس الأسنان؟ لا توجد فرصة! ??

تسوس؟ حفرة في السن؟ ألم؟ لا داعي لكل هذا! الأسنان الصحية تلمع، تكون بحالة جيدة، تمضغ بقوة وتأكل بتمتع. لقد فعل الألمان في السنوات الأخيرة كثيراً للأسنان: ٨١ في المئة من الذين أعمارهم ١٢ سنة لديهم أسنان خالية من التسوس. وعند الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٤٤ عاماً انخفض منذ عام ١٩٩٧ عدد الأسنان ذو التسوس بنسبة ٣٠ في المئة.

مع ذلك فإن التطور بالنسبة للأسنان اللبينة متوقف. ما يقرب من ١٥ بالمئة من الذين أعمارهم ثلاثة سنوات لديهم تسوس. لذلك يجب أن تكون للأسنان اللبينة رعاية خاصة، لأن الأسنان اللبينة الصحية ليست فقط مهمة للطعام.

حتى المينا الأكثر مقاومة تصبح مسوسة عندما تُؤثر الأسباب بدون إعاقة وبشكل دائم. تسوس المينا يظهر في البداية على شكل بقعة بيضاء. ويمكن مع العناية الجيدة بالأسنان أن يتوقف التسوس عند هذه المرحلة.

إذا تقدم التسوس، فإن لون الأسنان يتحول إلى أصفر وبني. وأخيراً يتكون "الثقب". تكون بنية الأسنان في هذه الحالة لينة ودهنية. يخترق القلح الثقب ويقضي على المعادن التي بضمنها. إذا دخل التسوس في عمق العاج واللب، ينشأ ألم بالأسنان والعصب، مما قد يؤدي إلى موت العصب.



“  
تجنب التسوس  
يعني منع الثقوب.  
”





## كيف تتكون الثقوب و الآلام؟

١ |

تتخزن البكتيريا على أسطح الأسنان النظيفة بغضون ساعات. وتحصل على غذائها من الأكل، مما يؤدي إلى انقسامها وتكاثرها. المزيد والمزيد من البكتيريا تلتصق بقوة أكبر إلى المينا، وبعد ٢٤ ساعة تتشكل لويحة سنية عليها.

٢ |

المينا الموجودة تحت القلح (اللويحة السنية) تكون معرضة للبكتيريا التي تشكل من السكر أحماض تُذوب المعادن في مينا الأسنان. على مدى فترة طويلة يبقى سطح المينا سليماً. على سبيل المثال يحمي اللعاب من أن يتم تفكيك المزيد من المعادن، بل يضيف المعادن، يصد الحوامض وينظف الأسنان.

٣ |



٢ |



١ |



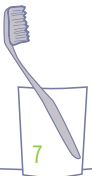


٣ |

المعاينة المنتظمة من قبل طبيب الأسنان تضمن صحة الأسنان. يرى طبيب الأسنان الأضرار ويعالجها. ويتأخذ أيضاً إجراءات ضد التسوس، على سبيل المثال، مانع التسرب إلى الشقوق لحماية أسطح المضغ، واستخدام الفلوريد أو التنظيف المحترف.

٤ |

سلوك الأكل الصحيح، وهو أكل صحي كثير وحلوى قليلة، يحمي الأسنان. الأكل الصلب الذي يحتاج إلى مضغ يحافظ على الأسنان صحية وتناول الكثير من الحلويات يشجع على إنتشار التسوس.





## هل يكفي التخلص من السكر؟

تسوس الأسنان ليس حتمى. الأسنان صحية بطبيعتها. ويمكن المحافظة علي صحتها. ولكن ذلك لن ينجح وحده بالتخلي عن الحلويات. بل هناك "أركان أربعة للأسنان الصحية" وللوقاية من التسوس.

١ |

العناية الدقيقة بالأسنان هي التدبير الوقائي الأول ضد تسوس الأسنان. لا يمكن إزالة الجير إلا بطريقة ميكانيكية - إما بالفرشاة أو عن طريق التنظيف من قبل طبيب الأسنان. الأسنان النظيفة، لا تتأثر بالتسوس.

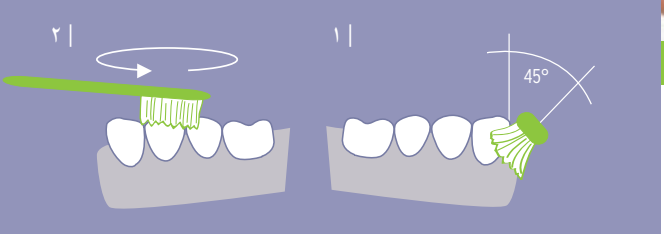
٢ |

الفلوريد في معجون الأسنان أو الملح يمنع تكون التسوس. فهو يساعد علي تخزين المعادن في المينا وعدم زوبانها مما يجعل المينا تقاوم.

“ الوقاية خير من الحفر. ”

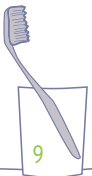


هام: التنظيف بانتظام! عندما يتمكنون الأطفال من الكتابة،  
يكونون قادرين على أداء حركات تنظيف الأسنان بإتقان.



يجب على الأطفال بدءاً من عشر سنوات تعلم تقنية التمشيط:  
يتم مسك الفرشاة بزاوية بين الأسنان واللثة، ثم يتم التفريش  
٤- ٥ مرات في نفس المكان من "الأحمر إلى الأبيض" (من اللثة  
إلى اتجاه الأسنان). ثم تُحرك فرشاة الأسنان ما يقرب من نصف  
عرض الفرشاة وتكرر العملية.

ماذا تفعل عندما يرفض الطفل تنظيف الأسنان؟ عانق الطفل  
وحاول إلهائه. فالأطفال ينظفون أسنانهم بسرور مع الوالدين.  
ويجد الأطفال التعلم عن ثقب الأسنان في الكتب ممتع. وكثيراً  
ما تكون ألوان البلاك المختلفة سبباً لمعرفة إنه يجب إزالتها من  
الأسنان.







## أي فرشاة أسنان هي المناسبة؟

فرشاة الأسنان بالشعيرات - من لا يعرفها؟ مثل هذه الفرش لا تنظف تماماً ويجب ان تتغير بعد ٢-٣ أشهر. وينبغي أن يكون رأس الفرشاة مستدير بشعيرات بلاستيكية مستديرة لكي تحمي اللثة. فرشاة الأسنان الكهربائية تنظف أفضل من فرشاة الأسنان اليدوية. لكن أهم شيء لكل فرشاة هو أن تكون بالحجم المناسب وأن يتم استخدامها بشكل متكرر وصحيح.

ينصح للأطفال والرضع بفرشاة أسنان خاصة بالأطفال لديها رأس أصغر وقبضة واسعة غير زالقة لإمساكها بشكل آمن في اليد.

نصيحة للعناية بالفرشاة: بعد استخدام فرشاة الأسنان يجب غسلها وتخزينها بحيث تتمكن للشعيرات أن تجف.



## ما هي أفضل طريقة لتنظيف الأسنان؟

الأسنان اللبنية الأولى تُنظف من قبل الوالدين. في سن ٢-٧ سنوات يجب أن يتعلم الأطفال طريقة "كاي": وهي "طلاء" دوائر بفرشاة الأسنان على أسطح المضغ، الأسطح الخارجية والأسطح الداخلية.

# تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم يعني أسنان قوية.



## هل يكفي تنظيف الأسنان؟

ضحكة الأطفال تجعل واضحاً أن في أغلب الأحيان يكون هناك فراغات بين الأسنان اللبنية. هذه الفراغات من السهل الوصول إليها بفرشاة الأسنان. أما عند الأسنان القريبة بعضها بعض فيمكن بواسطة الخيط إزالة البلاك المتكون بينها. حتى عند الأطفال الذين لديهم تقويم أسنان لا يكفي تفريش الأسنان وحده. يجب استشارة طبيب الأسنان أو المختصين عن الأدوات اللازمة. حتى سن عشر سنوات، يحتاج الأطفال دعم من والديهم للعاية بأسنانهم.



## علكة بدلاً من فرشاة الأسنان؟

عندما لا يكون هناك مجال لتنظيف الأسنان بالفرشاة بعد الأكل، من الممكن مضغ علكة خالية من السكر لأنها تشجع علي تكوين اللعاب الذي يساعد في صنع معادن للأسنان. للتأكد قم بشراء علكة مرسوم عليها سن سعيد يحمل مظلة.





## أي معجون أسنان لمن؟

من الأسنان اللبنية الأولى حتي بداية تغير الأسنان عند حوالي ست سنوات يجب استخدام معجون أسنان للأطفال. يحتوي هذا نسبة محفظة من الفلورايد بالأكثر ٥٠٠ جزء في المليون ويكون له طعم منعش. وتكفي من حيث الكمية لغسل الأسنان طبقة رقيقة من المعجون مرة واحدة في اليوم، واعتباراً من سن سنتين كمية بحجم حبة البازلاء مرتين في اليوم. ومن المستحسن تنظيف الأسنان في روضة الأطفال أيضاً.

يبدأ تغير الأسنان عندما تسقط الأسنان اللبنية وتترك مكان للأسنان الدائمة. في نفس الوقت تقريباً تخرج الأضراس الدائمة الأولى غالباً دون أن يلاحظها أحد. هنا يكون من المهم استخدام معجون الأسنان بنسبة فلوريد أعلى. يحتوي معجون أسنان الصغار نفس نسبة الفلورايد التي في معجون أسنان البالغين لكن طعمه أخف.

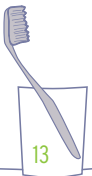
تحذير: يجب عند الشراء عدم الخلط بين معجون الأسنان للأطفال ومعجون الأسنان للصغار!



## من أين يأتي الفلوريد؟



الفلوريدات لها آثار في كل مكان في الطبيعة، على سبيل المثال في الماء (الماء العذب، وماء الشرب)، وفي الأغذية النباتية مثل منتجات القمح الكامل أو المكسرات، وكذلك في الشاي الأسود والأخضر. وأيضاً العديد من أنواع الأسماك لديها نسبة عالية من الفلورايد. ومع ذلك هي ليست كمية كافية لمنع تسوس. ولذلك فإنه يجب أن يُوفر فلوريد إضافي للجسم. هذا يتوفر لجميع أفراد الأسرة من خلال تنظيف الأسنان بمعجون أسنان بالفلوريد والطبخ بملح طعام بالفلوريد. وقد تكون أقراص الفلوريد في بعض الأحيان بديلاً.





## ما تأثير الفلوريد؟

الفلوريد أساسى في بناء العظام والمينا. فهو يمنع التسوس ويقوم بإصلاح التسوس ببدايته. كذلك يساعد المعادن مثل الكالسيوم والفوسفات على دخول الأسنان. في الوقت نفسه يمنع تسرب المعادن من مينا الأسنان حيث يجعل المينا مقاومة للحموض.

“ من يوفر الفلوريد  
لأسنانه يحميها. ”

تحذير: الكثير من الفلوريد في مرحلة الطفولة قد يسبب التسمم بالفلورايد للأسنان الدائمة لاحقاً. ويمكن التعرف عليه من خلال لون أبيض إلى بني على سطح المينا. وبالتالي يجب تحديد نسبة الفلوريد مع طبيب الأسنان وطبيب الأطفال.

في عيادة الأسنان بإمكان طبيب الأسنان استعمال جل الفلورايد من ٢-٤ مرات سنوياً. كبديل يمكن استخدام طلاء الفلورايد المركز. عادة ما يستخدم هذا في سياق مجموعة الوقاية في المدارس وروضات الأطفال.



## وغير تنظيف الأسنان ؟

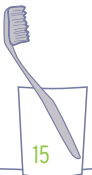
ينبغي دائماً الطبخ بالملح المعالج باليود في المنزل. الفلورايد في الملح يؤثر بمجرد وجوده في الفم على الأسنان. في نفس الوقت تمنع نسبة اليود في الملح نقص اليود الذي يؤدي لتوسع الغدة الدرقية. كما يمكن أن تحتوي المياه المعدنية ومياه الشرب علي الفلورايد.

“

الطبخ بملح الفلورايد يمنع تسوس الأسنان.

”

يمكن معرفة نسبة الفلورايد في مياه الشرب من قسم محطات المياه المحلية. ويشير الملصق علي المياه المعدنية إذا كانت تحتوي على نسبة فلورايد عالية.





## كيف يتوفر الفلوريد للأسنان ؟

حتى سن عامين يمكن أن تستخدم أقراص الفلوريد أو معجون الأسنان للوقاية من التسوس. ينبغي على الآباء التحدث مع طبيب الأطفال أو طبيب الأسنان واختيار واحد من الخيارين. الطريقة الأكثر شيوعاً في الأسرة هي تنظيف الأسنان بالفرشاة ومعجون أسنان للأطفال، للصغار أو للبالغين.



المواد الإضافية مثل جل الفلوريد أو الغسيل الفموي مناسبة للأطفال من عمر المدرسة، إذا كان يمكنهم البصق جيداً. ويمكن تفريش الأسنان مرة أسبوعياً بجل الفلوريد بالمنزل.

طلاء الشقوق: طبقة واقية  
ضد التسوس.

الشقوق تكون بعيدة عن متناول  
فرشاة الأسنان.



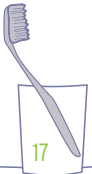
ويغلق الشقوق بطبقة رقيقة من البلاستيك. وبذلك يحمي  
الأسنان من القلح والبكتيريا.



## ماذا تحب أن تأكله الأسنان؟

الأطعمة الصلبة، اللينة تحفز إفراز اللعاب وتنظف الأسنان.  
وفي فترة تغيير الأسنان تضمن أن يأخذ الفك شكله. أمثلة على  
الأطعمة الصحية للأسنان هي الفواكه والخضروات الصلبة،  
الطازجة والسلطة والخبز.

يجب تجنب المشروبات الحمضية مثل المشروبات الغازية  
وعصائر الفاكهة والمشروبات الرياضية أو على الأقل شربها في  
رشقات كبيرة لتقليل وقت إتصالها بالأسنان. فالحمضيات تهاجم  
المينا مباشرة و تقوم بتليينها. للمعادلة يُنصح مضمضة الفم بالماء.  
وفي هذه الحالة يفضل عدم تنظيف الأسنان مباشرة لأن فرشاة  
الأسنان قد تتلف مينا الأسنان اللينة.





## كم مرة إلى طبيب الأسنان ؟

من المستحسن أن تكون زيارة الأسنان الأولى عند سن ستة أشهر. يكشف طبيب الأسنان عن وجود أضرار أو تسوس في وقت مبكر. بعد ذلك تكون المعاينات سنوية ومن سن ستة أعوام نصف سنوية. عندما يزداد خطر التسوس، يحدد طبيب الأسنان الفترات الزمنية لإجراء الفحوص الطبية. كما أنه يحدد الجدول الزمني للفلوريد.



© Zahnärztlicher Dienst Brandenburg an der Havel

يُنحصر أيضا في رياضات الأطفال والمدارس مجموعات للوقاية من تسوس الأسنان وتنظيف الأسنان بما يسمى بسد الشقوق. والغرض منها هو حماية الأطفال المعرضين لتسوس الأسنان بين سن 6 و 18 أعوام قبل حدوث تسوس في شقوق الأضرار. في مثل هذه الشقوق أو الحفر لا تصل فرشاة الأسنان إلا جزئياً أو لا تصل على الإطلاق. فتمكن البكتيريا أن تنمو وتتكاثر دون عائق. طبيب الأسنان ينظف الأسنان السليمة.

الوجبات الجاهزة لا تحتوي علي الفلوريد لذلك فالطبخ أفضل.  
وتشير التحقيقات أن زيادة الفلورايد في اللعاب تظل لفترة من  
الوقت بعد تناول الطعام.



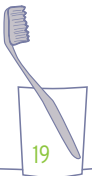
## ما هو مركز المعلومات للوقاية من تسوس الأسنان؟

تم تأسيس مركز الوقاية من تسوس الأسنان على يد الفريق  
العمل الألماني منذ أكثر من 20 عاماً. منذ ذلك الوقت يُنصح  
علمياً من قبل العلماء والأطباء في مجال طب الأسنان وكذلك  
من خبراء في مجالات الصحة العامة، وطب الأطفال، والصيدلة  
وعلم السموم.



## ما هي أهداف مركز المعلومات للوقاية من تسوس الأسنان؟

المهمة الرئيسية للمركز هي المساهمة في الوقاية من تسوس  
الأسنان. عبر التوسع في استخدام الفلوريد، وخاصة عن طريق  
الملح الفلورى ينمو الأطفال والمراهقين بأسنان صحية ويكتسب  
الكبار مزيد من الوعي عن الأسنان الصحية.



تنقل الحلويات الغذاء للبكتيريا في القلح فتتكاثر وتشكل المزيد والمزيد من الحمضيات. هذا يؤدي إلى تسوس الأسنان. الامتناع التام عن الحلوى غير منطقي. بل يمكن التمتع بها بكميات معقولة. كثرة تناول الحلويات بين الأكل مضر كثيراً. فمن الأفضل تناولها بعد الوجبات الرئيسية، عند وجود لعاب كافي بالفم.



## ما معني Zahnmannchen ؟

Zahnmannchen يعني متعة من دون مخاطر للأسنان. يتم دراسة المنتجات علمياً في أربع جامعات (ينا، فيتن، زيورخ وطوكيو) وعندما تجتاز الاختبار ويثبت أنها لا تسبب تسوس الأسنان أو تهاجم مينا الأسنان يتم الحصول على ختم „Zahnmannchen.“  
(www.zahnmaennchen.de)



## ما هي فوائد ملح الطعام الفلورى؟

إذا تم استخدام الملح اثناء الطبخ، ينبغي أن يكون دائماً الملح المعالج باليود مع الفلوريد. لأن الملح الفلورى هو وسيلة غير مكلفة لمنع تسوس الأسنان، ويحمي الأسنان مرتين: الفلوريد يعمل مباشرة على أسطح الأسنان وعبر اللعاب.



## رئيس تحرير الكتيب

مركز المعلومات للوقاية من تسوس الأسنان  
فريق العمل الألماني لطب الأسنان

المترجم: Professor Dr. med. dent. Stefan Zimmer  
Leimenrode 29 | 60322 Frankfurt  
الهاتف: 069-24706822 | الفاكس: 069-70768753  
البريد الإلكتروني: daz@kariesvorbeugung.de



[WWW.KARIESVORBEUGUNG.DE](http://WWW.KARIESVORBEUGUNG.DE)

أعضاء المجلس الاستشاري العلمي:

Dr. Matthias Brockstedt, Berlin; Prof. Dr. Johannes Einwag, Stuttgart;  
PD Dr. Andreas Rainer Jordan, Köln; Dr. Eberhard Riedel, München;  
Dr. Gudrun Rojas, Brandenburg an der Havel; Dr. Michael Schäfer MPH,  
Düsseldorf; Prof. Dr. Andreas Schulte, Witten; Prof. Dr. Hans-Jörg  
Staehe, Heidelberg; Dr. Sebastian Ziller MPH, Berlin;  
Prof. Dr. Stefan Zimmer, Witten (Sprecher)

تحرير: Laura Zimmer

Professor Dr. med. dent. Stefan Zimmer

تصميم: District Line Werbeagentur GmbH