

ROYAUME DU MAROC
Ministère de la Santé
DIRECTION DE L'ÉPIDÉMIOLOGIE ET
DE LUTTE CONTRE LES MALADIES

المملكة المغربية
وزارة الصحة
مديرية علم الأوبئة
ومحاربة الأمراض

البرنامج الوطني لصحة الفم والأسنان

دليل المدرس



إن نسبة الأطفال المصابين بأمراض
الفم والأسنان وخاصة التسوس وأمراض اللثة جد مرتفعة.
هذه الحالة ناتجة أساساً عن عدم الإهتمام بصحة الفم والأسنان.

أخي المدرس، أختي المدرسة،
إن مساهمتكم الفعالة في تنمية المعرفة الصحية للتلاميذ
في مجال صحة الفم والأسنان ركيزة أساسية لإنجاح وضمان
استمرارية البرنامج الوطني لصحة الفم والأسنان.

مراحل ظهور الأسنان و أنواعها

يمر ظهور الأسنان بمرحلتين :

- مرحلة الأسنان اللبنية : تمتد ما بين 6 أشهر إلى 3 سنوات وعند اكتمال نموها يكون عددها 20 سنا.

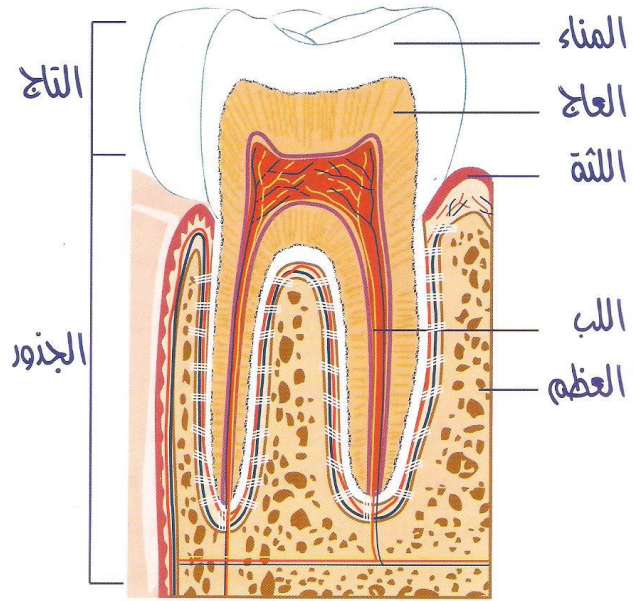
- مرحلة الأسنان الدائمة : يظهر أول سن دائم في السنة السادسة من عمر الطفل وعند اكتمال بزوغها حوالي السن 18 يكون عددها 32 سنا.

الأضراس الدائمة الأولى تظهر خلف الأضراس اللبنية عند بلوغ السنة السادسة تقريبا و لها أهمية بارزة في نمو الفكين، لذا يجب تمييزها عن الأسنان اللبنية المؤقتة والمحافظة عليها سليمة مدى الحياة.

- الأسنان أنواع : القواطع، الأنياب، الضواحك والأضراس. لهذه الأسنان وظائف متعددة كالهضم والنطق السليم كما لها دورا أساسيا في جمالية الوجه.

مكونات السن

- ينقسم السن إلى جزئين : التاج والجذور.
- يتكون السن من طبقات : المينا، العاج، اللب.

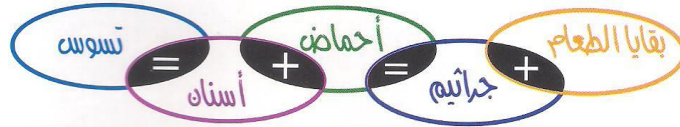


أمراض الفم والأسنان

يعاني غالبية الأطفال من أمراض التسوس والتهاب اللثة التي تسبب لهم الآلام وفقدان الأسنان مما ينعكس سلباً على صحتهم.

ماهو التسوس؟

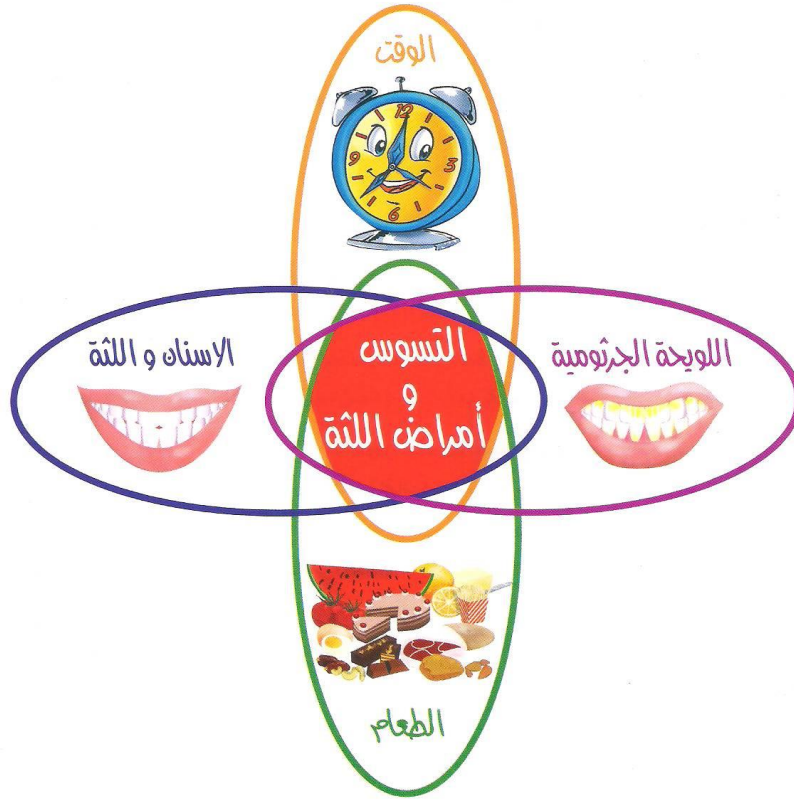
التسوس هو تخريب تدريجي للأنسجة الصلبة للسن بسبب الأحماض الناتجة عن اللويحة السنية الجرثومية التي تتكون من الجراثيم وبقايا الطعام خاصة السكريات.



ماهي أمراض التهاب اللثة؟

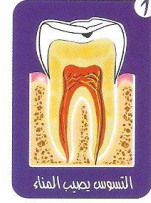
يتجلى التهاب اللثة في الإحمرار، التورم، الرائحة الكريهة للفم وحدوث نزيف عند الأكل أو تنظيف الأسنان أو تلقائياً. هذه الأعراض ناتجة أيضاً عن اللويحة السنية الجرثومية التي تؤدي إلى تخريب اللثة والعظم المحيط بالسن تدريجياً ثم إلى فقدان السن نهائياً في حالة غياب العلاج.

أسباب التسوس و أمراض اللثة

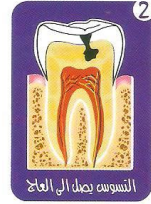


مراحل تطور تسوس الأسنان

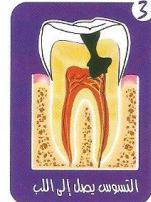
المرحلة 1 : التسوس ينخر المينا ، في هذه المرحلة لا يوجد إحساس بالألم، ويكون العلاج سهلاً، ويسبق هذه المرحلة تناقص تمعدن السن.



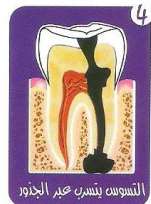
المرحلة 2 : التسوس يصل إلى العاج، هنا يبدأ الإحساس بالألم خاصة عند تناول مواد باردة أو ساخنة، أو حلوة.



المرحلة 3 : التسوس يصيب اللب الذي يحتوي على الأعصاب، يزداد الإحساس بالألم تلقائياً حيث يصبح شديداً ومستمرًا وقد يؤدي إلى إيقاف المصاب من النوم.



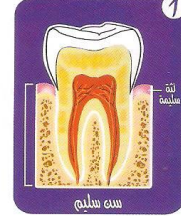
المرحلة 4 : التسوس يتسرب عبر الجذور، يتعفن اللب ويتحول إلى بؤرة صديدية مما قد يؤدي إلى تورم في المنطقة المحيطة بالسن المصاب.



مراحل تطور التهاب اللثة

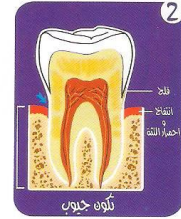
المرحلة 1 :

سن سليم ولثة سليمة.



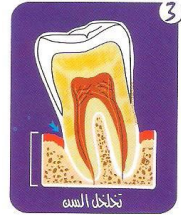
المرحلة 2 :

في حالة الإهمال المستمر لنظافة الفم والأسنان، يتكون القلح الذي يتمركز بين اللثة والسن مما ينتج عنه التهاب اللثة.

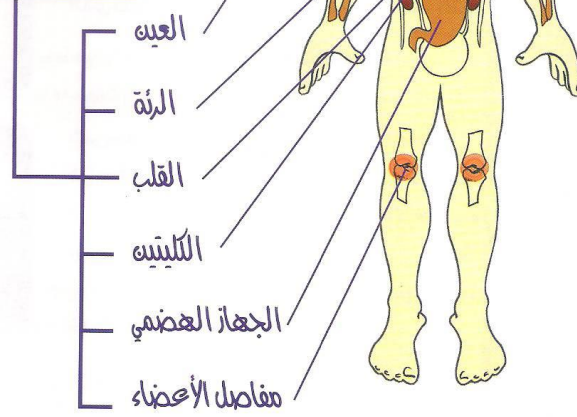
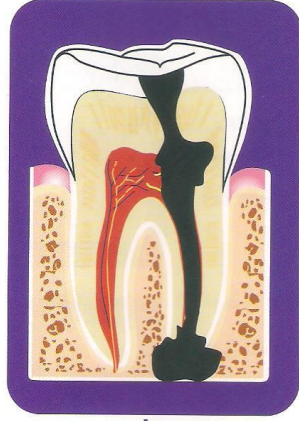


المرحلة 3 :

في حالة غياب العلاج، تمتد الإصابة إلى الأنسجة وحين وصولها إلى العظم المحيط بالسن يصاب هذا الأخير بتآكل، كما تظهر جيوب بينه وبين السن. ومع تزايد عمق هذه الجيوب، يصاب السن بتخلخل مما يؤدي إلى فقدانه في سن مبكر.



مضاعفات أمراض الفم والأسنان



العين

الرئة

القلب

الكلى

الجهاز العضلي

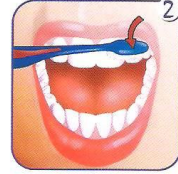
مفاصل الأعضاء

قواعد أساسية للحفاظ على صحة الفم و الأسنان

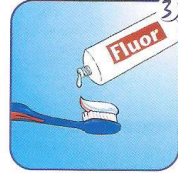
- تغذية صحية، متنوعة ومتوازنة مع اجتناب الإفراط في تناول السكريات خاصة بين الوجبات.



- تنظيف الأسنان بالفرشاة ومعجون الأسنان بعد كل وجبة غذائية خاصة قبل النوم.



- استعمال معجون أسنان غني بمادة **الفليور** الذي يقوي ويحمي الطبقة الخارجية للأسنان.

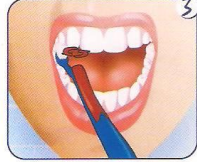


- زيارة منتظمة لطبيب الأسنان من أجل المراقبة والعلاج.



طريقة تنظيف الأسنان

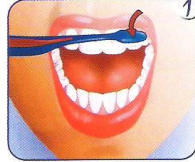
لتنظيف الأسنان واللثة بشكل فعال ينبغي اتباع المراحل التالية بالنسبة للفكين العلوي ثم السفلي:



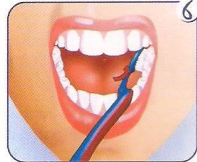
3 - ضع الفرشاة على السطوح الطاحنة لأضراس الفك العلوي ونظفها بطريقة دائرية.



2 - ضع الفرشاة خلف الأسنان الأمامية للفك العلوي بشكل عمودي وحركها من الأحمر إلى الأبيض مستخدما نصفها الأمامي.



1 - ضع الفرشاة على حافة لثة آخر ضرس بزاوية مقدارها 45 درجة. حرك الفرشاة من اللثة إلى الأسنان لتنظيف السطح الخارجي.



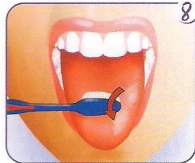
6 - نظف السطح الداخلي للأسنان الخلفية مستخدما نفس الطريقة المتبعة بالنسبة للسطح الخارجي.



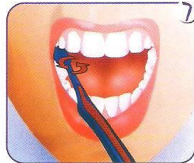
5 - نظف السطح الداخلي للأسنان الأمامية للفك السفلي بنفس الطريقة المتبعة في المرحلة 2.



4 - نظف السطح الخارجي لأسنان الفك السفلي بنفس الطريقة المتبعة في المرحلة 1.



8 - ضع الفرشاة على سطح اللسان وحركها من الخلف إلى الأمام لتنظيفه برفق.



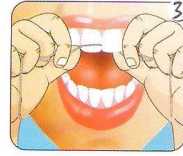
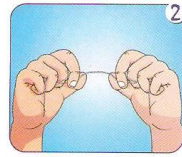
7 - ضع الفرشاة على السطوح الطاحنة لأضراس الفك السفلي ونظفها بطريقة دائرية.

كيفية استخدام خيط الأسنان

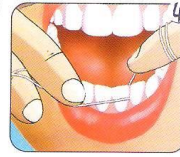
يستخدم الخيط الطبي كوسيلة مكملة للفرشاة لإزالة بقايا الطعام العالقة بين الأسنان والتي تعجز فرشاة الأسنان من الوصول لها. غالبا ما يتكون الخيط الطبي من خيوط متعددة من النايلون. وتتواجد بعدة أشكال مشمعة أو غير مشمعة إما سميكة أو رقيقة.

لتنظيف ما بين الأسنان، يجب اتباع الخطوات التالية :

- قم بقطع جزء من الخيط الطبي ثم لف إحدى طرفي الخيط على الأصبع الأوسط لإحدى اليدين، أما الطرف الآخر فلفه على نفس الأصبع من اليد الأخرى.



- قم بشد الخيط جيدا و أدخله بين الأسنان برفق حتى لا تؤذي اللثة ثم حرك الخيط إلى الأعلى والأسفل ولا تنسى الأضراس الخلفية.



نتمنى أن نكون قد أجبنا على تساؤلاتكم عن طريق هذا الدليل.
إننا نعتمد على مساهمتكم التامة كي تصل هذه المعلومات إلى كافة
التلاميذ لنضمن لهم صحة فم وأسنان مدى الحياة.

بمساهمة

كواجيت



التسامح مشرق، المستقبل مشرق



وزارة الصحة



وزارة التربية الوطنية والتعليم العالي
وتكوين الأطر والبحث العلمي

