نصائح للحفاظ على أسنان أطفالك

◄التسوس.. مشكلة تواجه العديد من الأطفال، ومن هنا تبدأ عدة تساؤلات: متى يجب أن يبدأ طفلى بغسيل أسنانه؟ كيف أحافظ على أسنان طفلي من التسوس؟.. «سوبر ماما» بحثت لكِ عن أجوبة لهذه التساؤلات، لتحاول مساعدتك قليلاً لتحافظي على أسنان طفلك وتحميها من التسوس.

متى أبدأ بغسل أسنان طفلي؟ وكيف أحافظ عليها من التسوس؟

1- متى؟

العديد من الأُمّهات لا تجد أهمّية لغسل أسنان أطفالها، خاصّة الصغار فى السن، ولكن في الحقيقة هذه من أوّل الأسباب التي تساعد على تسوس الأسنان، فعليكِ غسل أسنان طفلك مع ظهور أوّل سن له، وذلك بفرشاة الأسنان الناعمة والمخصصة للأطفال في الأعوام الأولى من العمر، حتى أنّ بعض الأطباء ينصحون بغسل لثة الأطفال حتى قبل ظهور أسنانهم، كما يجب عليكِ غسل أسنان أطفالك إلى أن يستطيعوا هم غسلها بأنفُسهم.

الطفل في الثانية من عمره من الممكن أن يبتلع جزء من معجون الأسنان أثناء غسل أسنانه، لذلك هناك معجون مخصص للأطفال، وأيضاً عليكِ وضع كمية صغيرة من المعجون على الفرشاة.

2- الحفاظ على الأسنان من التسوس

* غسل الأسنان مرتين يومياً.

* عدم تقديم كميات كبيرة من الحلويات للأطفال.

* شجعي طفلك على عدم استخدام المياه بكمية كبيرة أثناء غسل أسنانه لأنّ ذلك يقلّل نسبة الفلورايد.

* الذهاب إلى طبيب الأسنان والمتابعة المستمرة منذ ظهور السن الأوّل لطفلك.

3- بعض الأطعمة التي تحافظ على صحّة الأسنان:

اللبن: لاحتوائه على الكالسيوم والمعروف بأهمّيته في تقوية الأسنان.

البرتقال: يعمل على الحفاظ على اللثة لاحتوائه على فيتامين «C».

الفراولة: تعمل على ترميم وبناء اللثة.

المياه: له عامل كبير في الحفاظ على نظافة وصحّة الأسنان.

بعض أنواع الأسماك: السلمون والماكريل.►