الطفل في مرحلة التسنين

◄أسبابه وأعراضه بكاء.. اضطراب النوم وفقدان الشهية

تعتبر مرحلة خروج الأسنان لأوّل مرة لدى الطفل والتي تعرف "بالأسنان اللبنية" من أصعب مراحل الطفولة والتي تعاني فيها الأُم كثيراً مع طفلها، ولكن إدراك الأُم المبكر لما سوف يواجه طفلها واستعدادها لذلك يذلل بعض الصعوبات عند وصول الطفل لتلك المرحلة. تختلف الأسنان من ناحية الشكل والحجم والموضع في الفك، ويساعد هذا الاختلاف على جعل الأسنان تعمل مع بعضها البعض أثناء تناول الطعام، والحديث، والابتسام، وتعطي المظهر الجميل للوجه، ويكتمل عددها لتصبح في مرحلة الطفولة 20 سناً لبنية ما بين قواطع وأنياب وأضراس، ثم تسقط في المرحلة العمرية نفسها في سنوات لتحل محلها الأسنان الدائمة التي تكتمل عند عمر 21-32 عاماً.

ما هو التسنين؟

تكون البداية عند عمر 3 شهور، ولكن لا يظهر طرف السن الأولى خارج اللثة إلّا بعد وصول الطفل إلى عمر 7-4 شهور، وأول ظهور يكون للسنتين السفليتين الأماميتين والتي تعرف بـ"القواطع الوسطى، وتليها بعد 8-4 أسابيع أربع أسنان علوية أمامية والتي تعرف بـ"القواطع الوسطى والجانبية"، وبعد مرور شهر تظهر "القواطع الجانبية السفلى" على جانبي "القواطع الوسطى السفلية".

تبدأ بعد ذلك الأضراس الخلفية في الخروج إلى خارج اللثة وتليها الأسنان المدببة العلوية (الأنياب)، وعند بلوغ الطفل 3 سنوات يكون لديه 20 من الأسنان اللبنية، ويعتبر تأخر ظهورها حالة مرضية يجب مراجعة الطبيب بشأنها، وفي حالات نادرة يولد الطفل ولديه سن واحدة أو اثنتين، أو تبدأ بالظهور بعد أسابيع قليلة من ولادته، ولا تثير القلق إلّا إذا كانت غير ثابتة مخافة أن يبتلعها الطفل، أو كانت تسبب ألماً للأُم عند إرضاع طفلها.

من أعراض التسنين عند الطفل كثرة سيلان اللعاب، ومحاولته عض الأشياء، ولا يعاني بعض الأطفال كثيراً في مرحلة التسنين ولكن البعض يعاني من القلق وتغير المزاج والبكاء اضطراب النوم وفقدان الشهية، وتكون اللثة حساسة ومتورمة مما يؤدي في بعض الأحيان إلى ارتفاع درجة حرارة الطفل قليلاً،

أما إذا ارتفعت بدرجة كبيرة أو تزامن التسنين مع الإسهال يجب مراجعة الطبيب.

تنظيف الأسنان:

تنظيف الأسنان والعناية بها تفيد الطفل وتحافظ على صحّة أسنانه على المدى البعيد، وعلى الرغم من أنّ الأسنان اللبنية سوف تسقط لاحقاً إلّا أنّ التسوس يجعلها تسقط مبكراً ويكون المكان خالياً إلى أن تنمو الأسنان الدائمة، كما أنّ الأسنان المتبقية تتراكم فوق بعضها لملء ذلك الفراغ وبالتالي تنمو الأسنان الدائمة بطريقة غير سليمة فتكون معوجة وليست بمكانها الصحيح، ويمكن أن تبدأ العناية بالأسنان قبل ظهورها وذلك بتنظيف اللثة بواسطة الشاش أو بقطعة قماش نظيفة مبللة، أو بفرشاة ناعمة جداً مخصصة للأطفال من دون معجون أسنان، وبمجرد ظهور الأسنان اللبنية يبدأ تنظيفها بفرشاة وماء ومعجون مدعم بالفلورايد بكمية قليلة جدّاً.

تزداد كمية المعجون بعد بلوغ الطفل 3 أعوام ويصبح بإمكانه بصق المعجون وعدم ابتلاعه، ويلاحظ الطفل أثناء عملية تنظيف الأسنان لأنّ تناوله للمعجون أو ابتلاعه يعرضه لجرعة زائدة من الفلورايد الذي يؤدي إلى نتائج عكسية.

بعد اكتمال أسنان الطفل يفضل تنظيف أسنانه مرتين باليوم وخصوصاً بعد تناوله الطعام بفترة قليلة، ويمكن تخليل أسنانه بواسطة الخيط الطبي عندما تبدأ أسنانه بالتلامس، وينصح بعدم ترك الطفل ينام والمرضعة بفمه لأنّ ذلك من أسباب تسوس الأسنان لأنّ الحليب أو العصير يبقى في داخل فم الطفل ويسبب البلاك وبالتالي التسويس، وتنصح الجمعية الأمريكية لأطباء الأسنان بعرض الطفل على طبيب الأسنان بعد بلوغه العام الأوّل أو حتى عندما يكون عمره 6 شهور عند بداية ظهور الأسنان، وذلك للفحص ومعرفة ما إذا كان يعاني من أي مشكلات متعلقة بالأسنان ولتقديم النصح للوالدين عن كيفية حماية أسنان الطفل والحفاظ على سلامتها.

نصائح لتخفيف أعراض التسنين:

- المداومة على مسح اللعاب السائل على وجه الطفل بفوطة نظيفة وناعمة وذلك لمنع ظهور الطفح الجلدي.
- فرك لثة لطفل بالإصبع النظيف.
- إعطاء الطفل شيئاً ليعضه ويجب أن يكون كبيراً وغير قابل للكسر حتى لا يبتلعه أو يسبب له الاختناق، ويمكن وضع قطعة قماش نظيفة بالفريزر لمدة 30 دقيقة وإخراجها قبل أن تصبح قاسية ثمّ وضعها على لثة الطفل، ويجب غسلها بعد كلّ استخدام، ويمكن استخدام الحلقة المطاطية المخصصة لمضغ الطفل أثناء فترة التسنين والتي يجب أن تكون من النوع الذي لا يوجد به سوائل بالداخل حتى لا تتسرب إلى فم الطفل، كما يمكن وضعها بالثلاجة (منطقة التبريد وليس التجميد) وإعطاؤها للطفل بدلاً عن وضع قطعة القماش، ولا ينصح بغليها من أجل التعقيم لأنّ درجة الحرارة العالية تفسد المادة البلاستيكية المكوّنة منها وتؤثر في المواد الكيماوية الداخلة في تركيبها.
- لا تعلق الحلقة المطاطية حول عنق الطفل حتى لا تسبب له الاختناق.
- في حالة اعتاد الطفل على الغذاء الاعتيادي يكمن إعطاؤه البسكويت المخصص لتلك المرحلة، كما تفيد الأطعمة الباردة (مع مراعاة تناسب درجة البرودة مع درجة حرارة الطقس)، ويجب مراقبة الطفل عند ذلك يتجنب جل التسنين والأقراص لعدم آمنيتها.►