



**כל המידע
על בריאות
הפה והשיניים
של ילדיכם**



הורים יקרים,

חוברת זו נועדה לשמור על בריאות הפה והשיניים של ילדיכם. בעמודים הבאים ריכזנו עבורכם מידע מפורט והדרכה לשמירה נכונה על היגיינת הפה ובריאות השיניים של ילדיכם. חשוב שתדעו שלבריאות חלל הפה ישנן השלכות על הבריאות הכללית של הילד.

במרפאות השיניים של מכבידנט עומדים לרשותכם רופאים מאוד מקצועיים המיומנים בטיפול בילדים, המעניקים לכל ילד את הטיפול המתאים לו ביותר. במקרה הצורך נעשה שימוש בשיטות טיפול ייחודיות כגון אמצעים התנהגותיים וגז צחוק, או טיפול במרכזים מיוחדים בעזרת סדציה (טשטוש) והרדמה כללית. הכול במטרה ליצור חוויה חיובית ולתת טיפול איכותי.

אנחנו במכבידנט עושים הכול מכל הלב ובגובה העיניים של הילד.

בברכה,

ד"ר ביאטריס גרינברג-פריזר

מומחית לרפואת שיניים לילדים
מנהלת מערך הבקרה הרפואית ואחראית
תחום רפואת שיניים לילדים במכבידנט

הכירו את שיני ילדיכם

4 כיצד שיניים גדלות?

5 כאבי צמיחת השיניים

5 מצצה ומוצצים

ניקיון השיניים ושמירה על היגיינת הפה

6 כיצד תשמרו על שיני ילדיכם?

6 כיצד תנקו את שיני תינוקכם?

7 כיצד תנקו את שיני ילדיכם?

7 כיצד תדריכו את הילדים לצחצח שיניים?

8 מברשת שיניים

8 משחת שיניים

8 מתי חשוב לצחצח שיניים?

8 חניכיים בריאות

10 תזונה נכונה - שיניים בריאות

11 עששת בגיל מוקדם (עששת הבקבוק)

12 סתימה בשן חלב - למה זה חשוב?

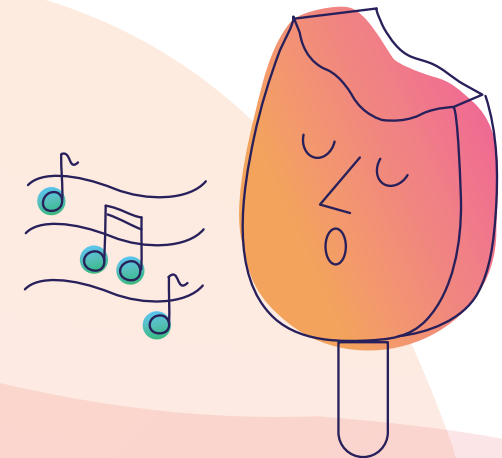
13 פלואוריד וילדיכם

13 שמירה על שלמות השיניים

הביקור במרפאת השיניים

14 חשיבות הביקור במרפאת השיניים

15 צוות מרפאת השיניים



הכירו את שיני ילדיכם

כיצד שיניים גדלות?

כל 20 שיני התינוק (או שיני החלב) צומחות עד גיל שנתיים או שלוש. האיורים הבאים מציגים את מועדי צמיחת השיניים אצל מרבית הילדים.

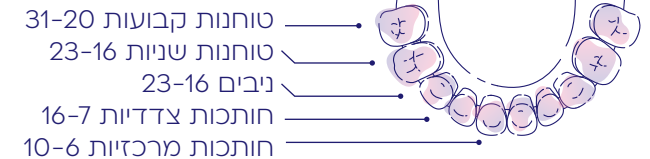
שיני חלב

מועד צמיחת השיניים [טווח הגיל בחודשים]

שיניים עליונות



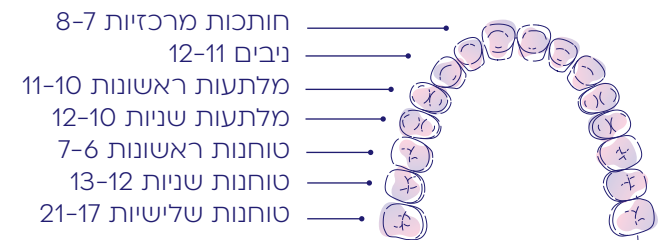
שיניים תחתונות



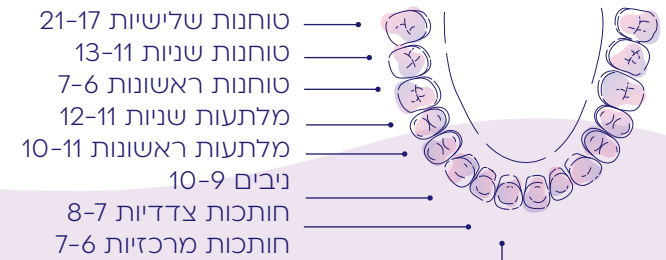
שיניים קבועות

מועד צמיחת השיניים [טווח הגיל בשנים]

שיניים עליונות



שיניים תחתונות



כאבי צמיחת השיניים

אם השיניים של ילדיכם צומחות ונראה לכם שהם סובלים מכאבים, נסו לעסות את החניכיים שלהם באצבע נקייה או לעסות את החניכיים שלהם באמצעות גב של כפית קטנה וקרירה. אם ילדיכם עדיין אינם רגועים, יוכל רופא השיניים, הרוקח או הרופא שלכם להמליץ על תרופת מדף המסייעת בהקלה על הכאבים.

דברים שאסור לעשות:

- אין להשתמש במשכך כאבים המיועד למריחה על החניכיים - ילדיכם עלולים לבלוע את החומר.
- אין לתת לילדים עוגיות לנשיכה - הן עלולות להכיל סוכר או סוכרים סמויים המסוכנים לשיניים.

בכל מקרה של חום יש לפנות לרופא המשפחה.

מציצה ומוצצים

- פעולת המציצה טבעית לתינוקות. עבורם, זו דרך להשיג מזון וגם להירגע. כאשר ילדיכם מגיעים לגיל שנתיים או שלוש צורך המציצה שלהם אמור להיחלש. אם בכל זאת הם רוצים למצוץ, עדיף לתת להם מוצץ מאשר להניח להם למצוץ אצבע, כך תוכלו לשלוט בתדירות ובאופן המציצה - על אצבע שנכנסת לפה לא ניתן לשלוט.
- כשאתם מנסים להרגיל את ילדיכם למוצץ לעולם אל תשימו עליו סוכר, דבש או סירופ. הדבר עלול לגרום להיווצרות "חורים" בשיניים.
- כדאי מאוד לגרום לילדיכם להפסיק למצוץ מוצץ או אצבע עד גיל שלוש. גמילה בגיל מאוחר יותר עלולה ליצור בעיה במבנה הלסת ובסידור השיניים בפה. רופא השיניים יוכל ליעץ לכם על דרכים להפסקת ההרגל.





ניקיון השיניים ושמירה על היגיינת הפה

כיצד תשמרו על שיני ילדיכם?

ילדים קטנים אינם מסוגלים לנקות לעצמם את השיניים, לכן עליכם לעשות זאת עבורם כאשר הם קטנים מאוד, ולעשות זאת יחד איתם לאחר שיגדלו מעט. עליכם להתחיל לנקות לילדיכם את החניכיים עוד לפני צמיחת השיניים שלהם, כך אתם וילדיכם תתרגלו לשמור על ניקיון הפה ותיצרו סביבה נקייה לצמיחת שיני החלב, כשהמטרה היא ניקוי החניכיים והשיניים.

כיצד תנקו את שיני תינוקכם?

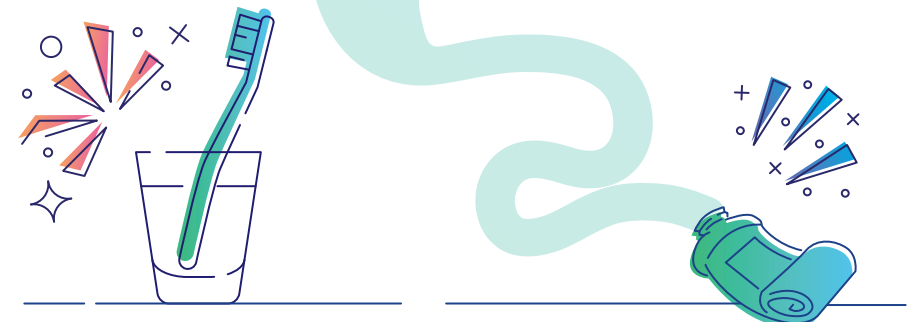
- השכיבו את התינוק במקום נוח.
- ודאו שבאפשרותכם להביט לתוך פה התינוק.
- השתמשו במברשת צחצוח מיוחדת לתינוקות או עטפו את האצבע בבד לח ונקי.
- לאחר מכן, צחצחו או נקו את החניכיים והשיניים של התינוק.
- אל תשתמשו במשחת שיניים עד לאחר צמיחת שיני התינוק.

כיצד תנקו את שיני ילדיכם?

- העמידו את הילד מולכם כשפניו מכם והלאה.
- במקרה והילד מסרב לשתף פעולה, הניחו את ראשו על בטנכם, כך תוכלו לשלוט על ההתפתלויות ותוכלו לראות את השיניים העליונות והתחתונות שלו.
- השתמשו במברשת שיניים מיוחדת לילדים וצחצחו כאילו אתם מצחצחים את שיניכם.
- שימו קמצוץ קטן (בגודל גרגר אפונה) של משחת שיניים המכילה פלואוריד על המברשת.
- ודאו שהילד יירק את המשחה.
- באופן טבעי ילדיכם ירצו לצחצח בעצמם את שיניהם. אפשרו להם לעשות זאת, אך ודאו שהם מצחצחים כיאות.

כיצד תדריכו את הילדים לצחצח שיניים?

- בקשו מילדיכם להחזיק במברשת בזווית של 90 מעלות ביחס לשיניים כך שסיבי המברשת ייגעו בנקודת החיבור של החניכיים והשיניים.
- למדו את ילדיכם להניע את המברשת בעדינות בתנועות ישרות קדימה ואחורה. עליהם לנקות ביסודיות כל קבוצת שיניים בנפרד.
- למדו את ילדיכם להשתמש בחלקה הקדמי של המברשת על מנת לנקות את השיניים הקדמיות. מילת המפתח היא עדינות, צחצחו חזק מדי עלול לפצוע את החניכיים.
- ייתכן וילדיכם לא יצליחו להגיע בקלות באמצעות המברשת לחלקו האחורי של הפה ולנקות את הטוחנות הקבועות הראשונות, מומלץ שתבדקו ואף תעזרו להם במידת הצורך.





מברשת שיניים

השתמשו במברשת שיניים המיועדת לילדים. על המברשת להתאים לגודל הפה, פה קטן מצריך מברשת שיניים קטנה. המברשת הטובה ביותר היא רכה ובעלת קבוצות סיבים מעוגלות. ילדים יכולים לשחוק מברשות שיניים בקלות, למדו אותם לא לצחצח חזק, אם הסיבים מכופפים או נשחקים הם לא ינקו בצורה טובה מספיק והם עלולים לפגוע בחניכיים. לכן, מומלץ בכל מקרה לרכוש מברשת חדשה בכל 3 עד 4 חודשים.

משחת שיניים

השתמשו במשחת שיניים המיועדת לילדים. על מנת למנוע היווצרות של חורים בשיני ילדיכם, ודאו שמשחת השיניים מכילה פלואוריד. יש להשתמש במעט משחה, בערך בגודלו של נגרר אפונה ולוודא שילדיכם לא יבלעו אותה. לילדים עד גיל 6 מומלץ להשתמש במשחות שיניים מיוחדות לגיל הרך שריכוז הפלואוריד בהן נמוך יותר.

מתי חשוב לצחצח שיניים?

חשוב לצחצח שיניים פעמיים ביום – בוקר וערב. בבוקר, רצוי לצחצח את השיניים לאחר ששיתם שתייה ממותקת או לאחר ארוחת הבוקר במיוחד אם אוכלים מיני דגנים. גם לפני השינה צחצוח השיניים הוא הכרחי. אם לא נפטרים מהחיידקים (בקטריות) והסוכרים משאריות האוכל שנותרו על השיניים במשך היום, הם עלולים לגרום לנזק במהלך כל הלילה. בנוסף לכך, כאשר ילדיכם ישנים הם לא מייצרים את אותה כמות רוק שמיוצרת במהלך היום. הרוק מסייע לשמור על ניקיון הפה ע"י פעולה של שטיפה ובאמצעות חומרים מיוחדים אשר פועלים נגד עששת. לסיכום, צחצוח שיניים בבוקר ולפני השינה חשוב ביותר לבריאות השיניים של ילדיכם.

חניכיים בריאות

הבעיה העיקרית שפוגעת בשיני ילדים היא עששת ("חורים"), אולם ילדים יכולים גם לסבול מבעיות חניכיים בדומה למבוגרים. הבעיה נוצרת כאשר החניכיים שתומכות בשיניים שלנו אינן נקיות. צחצוח יומי ושימוש בחוט דנטלי יכולים לעצור מחלות חניכיים. אם החניכיים של ילדיכם מדממות, אל תפסיקו לצחצח את שיניהם. אולם, אם החניכיים בד"כ נפוחות, מגרות או מדממות, ייתכן שישנה בעיה הדורשת טיפול. במקרה כזה עליכם לגשת עם ילדיכם לרופא השיניים.

כל סוגי הסוכר מתערבבים בפה עם החיידקים. גם סוכרים טבעיים עלולים לגרום לאותן התופעות שנגרמות על ידי סוכר לבן או מזוקק. מאכלים ומשקאות בריאים רבים מכילים סוכרים טבעיים. אפילו חלב מכיל סוכר טבעי, לכן, חשוב שתדעו שכאשר אתם נותנים לילדיכם בקבוק חלב לפני השינה, החלב נשאר בפה למשך זמן רב, מה שיכול לגרום להיווצרות "חורים". במיצים טבעיים לא ממותקים אין תוספת סוכר, אולם המיצים הללו כוללים גם סוכרים טבעיים.

מאכלים שכוללים עמילן, דוגמת בייסקוויטים לתינוקות וחסופים מלוחים למיניהם, מורכבים גם מסוכרים. אם מאכלים כאלה ישארו בפה הילד זמן ממושך, הם ייצרו חומצה שעלולה לגרום ל"חורים" בשיניים. תפקידכם כהורים הוא לדאוג לניקיון שיני ילדיכם ולא למנוע מהם מאכלים. ילדיכם זקוקים למזון זה על מנת לצמוח ולהיות בריאים.

קראו את הכתוב על התוויות שמופיעות על אריזות המזון שאתם קונים, על פי חוק, כל מרכיבי המזון רשומים לפי משקלם. אם הסוכר מופיע ראשון ברשימת המרכיבים, המסקנה היא שיש יותר סוכר במזון זה מכל חומר אחר.

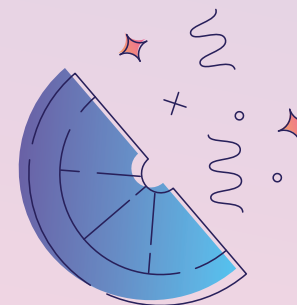
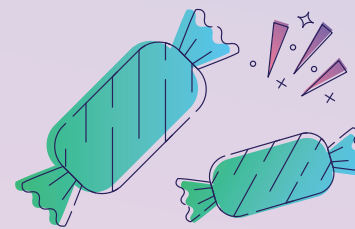
להלן סוגי סוכרים שמומלץ לחפש על גבי התוויות: "ממתיקי תירס", "סירופ תירס", "דקסטרוזה", "פרוקטוזה", "גלוקוזה", "דבש", "סירופ מייפל", "סכרוזה". כמו כן, בדקו אם תרופות נוזליות (דוגמת סירופ נגד שיעול) מכילות סוכרים ובקשו מהרופא או הרוקח שלכם לתת לכם תרופות שאינן מכילות סוכר.

עששת בגיל מוקדם (עששת הבקבוק)

חלב אם, חלב פרה ומיצים שונים - כולם מכילים סוכרים. לכן, תינוקות עלולים לסבול מעששת בגיל מוקדם כתוצאה מהירדמות עם בקבוק או הירדמות תוך כדי יניקה כשהחלב בפה.

לאחר שתצמחנה לילדיכם שיניים, הרימו את שפתם פעם בשבוע ובדקו את השיניים. חפשו אחר כתמים או קווים לבנים חיוורים על פני השיניים. ייתכן ותמצאו כאלה גם על צוואר השיניים בסמוך לחניכיים. שיניים שחורות גם מעידות על עששת. אם תאתרו סממן כזה או אחר של עששת, גשו עם ילדיכם לרופא השיניים בהקדם האפשרי. יש לטפל בעששת של גיל הילדות במהירות אחרת הילדים עלולים לסבול מכאבים וזיהומים. אם בחרתם עד כה לתת לילדיכם בקבוק חלב, תחליף חלב אם או מיץ לפני השינה, יהיה קשה להפסיק הרגל זה באופן מיידי. נסו למלא את הבקבוק במים רגילים. אם הילד מסרב לקבל את המים תנו לו מוצץ נקי, בובת צעצוע או שמיכה. גם אם הילד בוכה, אל תיכנעו, הרגיעו אותו ונסו בשנית.

אם דבר לא עוזר, נסו למהול בהדרגה את החלב בבקבוק במים במשך שבוע או שבועיים, עד שיוותרו בבקבוק מים בלבד. אם ילדיכם נרדמים בעת ההנקה נסו לסיים את ההנקה כל עוד הם ערים.



תזונה נכונה - שיניים בריאות

כולנו יודעים שסוכר מזיק לשיניים, אבל למה? ובכן, כאשר ילדיכם אוכלים או שותים מאכלים או משקאות עשירים בסוכר, החיידקים (בקטריות) בפה משתמשים בסוכר ליצירת חומצה. חומצה זו תוקפת את הציפוי החיצוני של השן (המכונה גם אמיל) ועלולה ליצור חורים בשיניים.

רמת הנזק שנגרם על ידי הסוכרים תלויה בגורמים הבאים:

- סוג הסוכר ומידת הדביקות שלו
- תדירות החשיפה לסוכר
- משך שהיית הסוכר בחלל הפה

פלואוריד וילדיכם

פלואוריד הוא מינרל המצוי בטבע. הוא מסייע לשכבה החיצונית של השן, האמייל, להיות עמידה יותר בפני התפתחות עששת וכך הסיכון להיווצרות "חורים" נמוך יותר.

ילדים יכולים לקבל פלואוריד בארבעה אופנים:

- במי השתייה
- במשחת שיניים המכילה פלואוריד
- בטיפולי פלואוריד (מריחה מקומית במרפאת השיניים)

הוספת פלואוריד למי השתייה היא הדרך הטובה ביותר לספק הגנה של פלואוריד למספר גדול של אנשים ובעלות נמוכה. זו הסיבה לכך שערים וישובים רבים מוסיפים פלואוריד למי השתייה.

על מנת להגביר את ההגנה על שיני ילדיכם, ייתכן ורופא השיניים ימליץ על טיפול פלואוריד במרפאה (מריחה מקומית ע"י רופא השיניים או השיננית).

הדבר תלוי ב:

- גיל ילדיכם
- רמת הסיכון של ילדיכם לפתח עששת ("חורים") בשיניים
- כמות הפלואוריד המצויה באופן טבעי במים (אם בכלל)

שמירה על שלמות השיניים

חשוב מאוד לשמור על שלמותן של שיני החלב של ילדיכם. להלן מספר דרכים לעשות זאת:

- השתמשו תמיד במושבי בטיחות לתינוקות בעת הנסיעה.
- תינוקות לועסים כמעט כל דבר, לכן, הרחיקו מהם חפצים קשים שעלולים לסדוק את שיניהם.
- ילדים נוטים ליפול הרבה בעת שהם לומדים ללכת. שיניהם עלולות להישבר, להיסדק, ליפול או להתרופף. שמרו עליהם בקפידה ובמקרה של פגיעה בשיניהם גשו לרופא השיניים שלכם.



סתימה בשן חלב - למה זה חשוב?

חלק משיני החלב יהיו בפי ילדיכם עד לגיל 12. השן הזקוקה לסתימה עלולה להיות אחת מאלה. שיניים שבורות או מזהמות עלולות להכאיב ולהזיק לבריאות ילדיכם ולהרגשתם הכללית. כמו כן, שן עם עששת ("חור") עלולה להדביק שיניים נוספות בפה ואפילו לפגוע בנבט השן הקבועה שצריכה להחליפה בבוא הזמן ונמצאת בתוך הלסת.

על מנת לבצע סתימה, רופא השיניים יסלק את העששת ו"ימלא" את ה"חור" באמצעות חומר מתכתי, פלסטי או מסוג אחר. לעומת זאת, עקירה מוקדמת של שן חלב בגלל הרס נרחב או זיהום עלולה לגרום לתזוזה של השיניים הסמוכות לכיוון מקום השן שנעקרה, לאיבוד מקום באורך קשת השיניים ולפגיעה בסידור השיניים בפה (במקרים מסוימים, כדי למנוע איבוד מקום בעקבות עקירה, יש צורך במכשיר מיוחד הנקרא "שומר מקום"). לפיכך, סתימה יכולה להיות דרך פשוטה וזולה לפתרון בעיה שעלולה להכאיב ולעלות יותר בעתיד.



הביקור במרפאת השיניים

חשיבות הביקור במרפאת השיניים

ביקורם הראשון של ילדיכם אצל רופא השיניים צריך להיות בסביבות גיל שנה וחצי – שנתיים. המטרה היא שרופא השיניים יבדוק אותם לפני שתיווצר בעיה כלשהי.

מדוע חשוב לקחת את ילדיכם לרופא השיניים?

- ילדיכם יכולים ללמוד שביקור אצל רופא השיניים אינו מפחיד והוא יכול לאתר ולטפל (או למנוע) בעיות.
- ניתן לבדוק אם ניקוי השיניים שאתם מבצעים בבית יעיל, אם יש סימנים להיווצרות עששת, וכן לקבל הנחיות לגבי פלואוריד, תזונה והרגלים לשמירה נכונה על היגיינת הפה והשיניים.
- רופא השיניים יכול לאתר בעיות ולטפל בהן מיד במרפאת המקרים. בדיקה תקופתית, בכל 6 חודשים, תאפשר לרופא השיניים להקדים ולטפל בבעיות המתפתחות בשיני ילדיכם.

ייתכן ורופא השיניים יבקש לצלם ברנטגן את שיני הילדים, כך שניתן יהיה לבדוק היווצרות של עששת במרווחים בין השיניים. בנוסף, התצלומים יאפשרו לבדוק אם השיניים צומחות בצורה תקינה.

צוות מרפאת השיניים

בביקורכם במרפאת השיניים תפגשו את צוות המרפאה, אשר לכל אחד תפקיד משלו:

<ul style="list-style-type: none"> • יבדוק את שיני הילדים ויאבחן בעיות • ייעץ ויציע דרכים לשמירה על שיניים בריאות • יציע דרכי טיפול ופתרון בעיות • יבצע טיפול בהתאם לממצאים 	<p>רופא השיניים</p>
<ul style="list-style-type: none"> • תנקה את שיני הילדים • תדריך כיצד לשמור על השיניים בבית • תסביר על חשיבות השמירה על שיניהם הראשונות של ילדיכם • תבצע טיפול פלואוריד (במידת הצורך) לילדיכם על מנת להקטין את הסיכויים להיווצרות עששת • תייעץ בנוגע לדרכים נוספות להקטין את הסבירות להיווצרות "חורים", דוגמת הרגלי אכילה נכונים וחיטופים בריאים 	<p>השינית</p>
<ul style="list-style-type: none"> • עוזרת לרופא השיניים במהלך הבדיקה והטיפול • מבצעת צילומי רנטגן • דואגת לניקיון וחיטוי המכשירים • יוצקת תבניות שיניים (מטבע שיניים) 	<p>הסיעת לרופא השיניים</p>
<ul style="list-style-type: none"> • קביעת תורים • מענה טלפוני לכל בעיה • תמחור וגביית תשלום 	<p>צוות הקבלה</p>



לתיאום בדיקה ראשונית
או לבירור המרפאה הקרובה למקום
מגוריהם הכנסו לאתר מכבידנט:
maccabi-dent.com
או חייגו *6300