



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

عادات الفم غير الطبيعية



العادات هي نمط من سلوكيات متكررة قد تحدث دون وعي، فيُظهر الأطفال عادات فموية مختلفة أثناء النمو الطبيعي للتعبير عن مشاعر الجوع والغضب أو الخوف والتوتر. ولكن إذا استمرت مثل هذه العادات الفموية فهي تسبب ضرراً كبيراً للأسنان والفكين. ومن عادات الفم الغير طبيعية والأكثر شيوعاً والتي تؤثر على الأسنان: مص الإبهام، ودفع اللسان، والتنفس من الفم، وطحن/اصطكاك/جز الأسنان بعضها ببعض.

مص الإبهام

- مص الإبهام هو رد فعل طبيعي حيث يقوم العديد من الأطفال بمص إبهامهم منذ أن يكونوا في رحم الأم أي قبل ولادتهم.
- بينما يجد بعض الأطفال هذه العادة مريحة ومهدئة لمساعدتهم على النوم، يلجأ آخرون إلى مص الإبهام عندما يشعرون بعدم الأمان.

متى تبدأ في القلق إذا كان الطفل لديه عادة مص الإبهام؟

يتوقف معظم الأطفال عن مص الإبهام من تلقاء أنفسهم بعمر 2-4 سنوات، ولكن من الأمور المثيرة للقلق أن يستمر الطفل في هذه العادة بعد 4 سنوات، خاصة في وقت بزوغ الأسنان الأمامية الدائمة.



ما هي آثار مص الإبهام لفترات طويلة؟



تعتمد الآثار على طول المدة، ومدى تكرار وقوة مص الطفل لإبهامه والذي قد يتسبب في:

1. تغيير شكل ووضع الأسنان: سيتم دفع الأسنان الأمامية العلوية للأمام، ومن ثم تميل الأسنان الأمامية السفلية للخلف وستظهر فحة بين الأسنان الأمامية العلوية والسفلية.
2. تأثر نمو عظام الفك.
3. تغييرات في شكل سقف الفم.
4. ينتج عن مص الإبهام سماكة أو تصلب أو تشقق في الجلد.
5. ينتج عن مص الأصبع "لدغه" عند التحدث وتلعثم، بل وعدم قدرة على نطق بعض الأحرف الصحيحة مثل، والراء.
6. يزيد من خطر تعرض الطفل للآتربة والالتهابات البكتيرية والفيروسية.



كيف تساعد الطفل على التخلي عن هذه العادة؟

- شجع الطفل على تجنب عادة مص إبهامه.
- التعزيز الإيجابي والثناء ومكافأة الطفل على عدم مص إبهامه.
- تحديد المحفزات وإلهاء الطفل عن تلك المحفزات وتقليل القلق.
- قدم تذكيراً لطيفاً بدلاً من التوبيخ أو السخرية.
- إذا كان من الصعب السيطرة على هذه العادة من خلال الوسائل المذكورة أعلاه، عليك أن تستشير طبيب الأسنان للعلاج باستخدام الأجهزة الفموية مثل جهاز كريس والذي يوضع في سقف الحلق فيمنع عملية المص أو استخدام واقي الإبهام.
- يجب معالجة العادات السابقة في مراحلها المبكرة حتى لا تتأثر الأسنان وعظام الفك، وقد يحتاج الطفل للعلاج التقويمي إذا كانت هذه العادات قد تسببت في انحراف أو غيرت محاذاة الأسنان الأمامية الدائمة.

