«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

حكايات وقصص من طفل إلى طفل (١٨)

«يسقط السوس»!

(الأسنان ونظافتها)



دار الشروق



هل تؤلمك أسنانك؟ ما السبب يا ترى؟ دع هالة تشرح لك كما شرحت لسامي الصغير. ولا تنس مراجعة طبيب أسنانك!

راجعوا أيضاً الأنشطة في نهاية القصة.

حكايات وقصص من طفل إلى طفل

١– مغامرات موسى في النهر (نافد): مخاطر المياه القذرة والمياه الراكدة
٢– أخي الصغير يمشي: طفل يعلم أخاه ويساهم في نموه
٣– الشجعان الثلاثة: ثلاثة أطفال معوقين يساعدهم أصدقاءهم على التكيف
٤– هزيمة العصابة (نافد): دور التطعيم في حماية الأطفال من الأمراض والموت
٥– المرشدة نور (نافد): مخاطر الالتهاب الرئوي والحمى
٦– ثراب الحياة: قصة عن الإسهال والجفاف ودور الثراب البسيط في الحماية منهما
٧– الفيلان الخمسة: خطر الذباب
٨– حارس المرمى: أهمية الغذاء الجيد
٩– الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة: تغذية الرضّع
١٠– فاتن لم تعد حزينة: اللقاحات
١١– انتقام الأرنب: نظافة الآبار
١٢– متاعب الست سرحانة: التربية الجنسية
١٣– جبل الأقزام: نقص اليود
١٤– أبطال الكوليرا: دور الأطفال في مواجهة الكوليرا
١٥– العائلة هاها: الحوادث المنزلية
١٦– الشاب والتنين: الديدان الطفيلية
١٧– العم جميل والصغيرة رانية: حماية الأطفال
١٨– "يسقط السوس": رعاية الأسنان
١٩– سارة الذكية: الاسهال والجفاف
٢٠– هجوم: في بناء الصحة والمحافظة عليها
٢١– الشعر الأحمر المستعار: القمل
٢٢– عادات سيئة: حكاية طاهر
٢٣– الضبع وعينا الدجاجة: الفيتامين أ
٢٤– حمّى الأسد: ضربة الشمس

Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

حكايات وقصص من طفل إلى طفل (١٨)

«يسقط السوس»!

(الأسنان ونظافتها)



الكاتب: أنوبا لال

الرسوم: ستيفن مارازي

ترجمة: ماجد حلاوي

فريق عمل الطبعة العربية: غانم بيبي، دوللي جعلوك، هبه القاضي

التنفيذ الفني: عمر حرقوص

ورشة الموارد العربية

ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٧، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org

Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075

E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

• "يسقط السوس" عن الأسنان ونظافتها
• الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠٧
• الناشر: ورشة الموارد العربية، ص.ب. ٥٩١٦-١٣ (شوران)
بيروت – لبنان، الهاتف: ٧٤٢٠٧٥ (٩٦١١+) الفاكس: ٧٤٢٠٧٧ (٩٦١١+)
البريد الالكتروني: arcleb@mawared.org الموقع: www.mawared.org

• **القصة الأصلية:**

• **A Toothy Story a reader in dental care, by Anupa Lal, VHAI 1990**
Published in Arabic by the Arab Resource Collective, ARC
P.O.Box: 13-5916, Tel: (+9611) 742075, Fax: (+9611) 742077
Email: arcleb@mawared.org, Website: www.mawared.org

• حكايات وقصص «من طفل إلى طفل»

تم تطوير سلسلة حكايات وقصص «من طفل إلى طفل» من أجل تشجيع تلامذة المدارس الابتدائية على الاهتمام بصحتهم وصحة الأطفال الآخرين. وضع أساس كل قصة من القصص تربوي مجرّب وراجعها فريق من الأطباء والمتخصصين.

يمكن استخدام هذه القصص في مناهج تدريس مبادئ العلوم والبيئة، والصحة المنزلية والمدرسية، والتدبير المنزلي وبرامج المجتمع.

• من طفل إلى طفل:

يشجّع نهج «من طفل إلى طفل» الأطفال والشباب ويمكّنهم من تعزيز صحتهم وصحة الآخرين من حولهم. المشاركة في أنشطة من طفل إلى طفل تنمّي شخصية الأطفال من النواحي الاجتماعية والعاطفية والأخلاقية والفكرية. نهج من طفل إلى طفل عملية تربوية تربط بين تعلّم الأطفال وبين المبادرة العملية لتعزيز الصحة والرفاه والتنمية لأنفسهم، ولأهلهم ومجتمعاتهم.

يوفر نهج من طفل إلى طفل طريقة عملية تمكّن من تطبيق حقوق الأطفال تطبيقًا فعالاً. «نحن نؤمن بحق الطفل ومسؤوليته في المشاركة وفي الصحة والتعليم كما بحقه في اللعب والترفيه».

• ورشة الموارد العربية:

ورشة الموارد العربية مؤسسة عربية مستقلة لا تتوخى الربح التجاري، هدفها إعداد ونشر وتوزيع المواد التعليمية اللازمة في مشاريع الرعاية الصحية والتربية وتنمية المجتمع والموارد البشرية، وتطوير التواصل بين العاملين في هذه الميادين في البلدان العربية.

أطلب أيضاً:
«كيف تستعمل قصص من طفل إلى طفل» من ورشة الموارد العربية www.mawared.org

قصة "يسقط السوس"!

كان بعد ظهرٍ مشرق ومشمس وكان الأطفال يلعبون في زاوية الحديقة العامة بعد المدرسة. بعض الأطفال كانوا يلعبون الغَمْضِيَّة (الاستغماية). وحده سامي البالغ من العمر ثماني سنوات كان يجلس في زاوية ويبدو حزيناً جداً.

"ما الأمر يا سامي"؟ سألَتْ هالة البالغة من العمر عشر سنوات.

سامي ضَغَط على خدّه الأيسر "هناك مشكلة في سنّي"، قال وهو يبدو منزعجًا بعض الشيء. "لا أرغب في اللعب."



"دَعْني أرى، قالت هالة. "إفتح فمك على مداه".

نَظَرَتْ هالة إلى السنّ باهتمام وقالت: "سامي"، "سّنك تسوّسَ وفيه ثقب".

خاف سامي كثيراً وامتلأت عيناه بالدموع.



"لا تقلق"، قالت هالة وهي تغمره بذراعها. "يمكن لطبيب أسنان أن يَحْشُوَ الثقب بسهولة فيعود سنُّك كما كان. العام الماضي كان يوجد ثقب في أحد أسناني". فَتَحَتْ فمها وأشارت إلى أحد أسنانها. "لقد وضع فيه طبيب الأسنان حشوة وهو الآن بحالة جيدة. لذا لا تقلق بعد الآن. تعال والعب."

شَعَرَ سامي بتحسّن، وانْضَمَّ إلى اللعبة.



بعدئذٍ، عندما جلس الأولاد ليرتاحوا، سأل سامي هالة "هالة، افترضي أن أسناني الأخرى أصبح فيها ثقوب أيضاً؟"

ضحكت هالة وقالت: "لا تقلق". "إذا تسوّس أحد أسنانك، فهذا لا يعني أن باقي أسنانك سوف تتسوَّس أيضاً أو يصبح فيها ثقوب. فالأمر لا يجري على هذا النحو!"

رفيق صفّ هالة فريد كان يستمع إلى هذه المحادثة.
"أنظر سامي"، قال "إذا حافظْتَ على أسنانك نظيفة عندها لن يُثْقَب أي منها. قُلْ لي، هل تنظَّف أسنانك بالفرشاة كما يجب عندما تستيقظ كلّ صباح وقبل أن تنام كلّ ليلة؟ وهل تغسل فمك بعد كلّ وجبة طعام؟"

فَكَّرَ سامي للحظة. "أمي تقول لي ذلك كل يوم، لكنني أُنظّفها أحياناً وأنسى أحياناً أخرى".
"لقد كنت مثلك عندما كنت أصغر سناً"، قال فريد. بعدها تسوّس أحد أسناني وأصبح السن كلّه في وضع رديء فأضطرّ الطبيب إلى خَلْعِه. كان الأمر مؤلماً جداً! والآن أُبْقِي أسناني نظيفة جداً.

"لست أفهم"، قالت سارة البالغة من العمر تسع سنوات. "كيف تُثْقب الأسنان الوسخة؟".

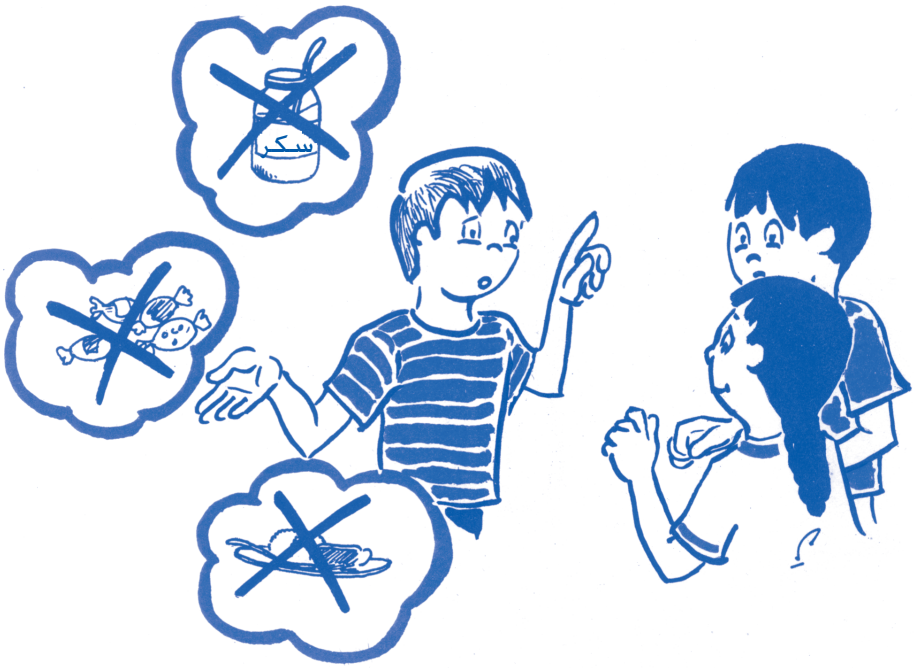
"سوف أقول لك"، قالت هالة. "معلّمتنا شرحت لنا الأمر في الصفّ. الأسنان الوسخة يصبح فيها ثقوب. الجزء الخارجي من أسناننا صلب جداً لكن ذرّات الأكل تلتصق به وتهاجمه ببطء. أنّها تُحدث ثقوباً في أسناننا يعني أنها تتسوّس. والثقوب تصبح أكبر وأعمق حتى تبدأ أسناننا تؤلمنا بالفعل."

"مثلما حصل لسِنّي الذي أصبح وضعه سيئًا"، قال فريد. "آخ، الوجع مؤلم!"



بدأت علامات القلق تظهر على الأولاد الأصغر سنّاً. عَيْنا سامي بدأتا تمتلآن مرة جديدة بالدموع. "فريد، توقَفْ عن إرعاب الجميع". قالت هالة.

"عفوًا"، قال فريد وهو يبتسم ابتسامة عريضة. "اسمعوا جميعكم: لا حاجة للخوف. نظفوا أسنانكم بالفرشاة كما يجب ولا تأكلوا أو تشربوا أشياء حلوة، تبقى أسنانكم قوية".



"لكن ما علاقة الحفاظ على الأسنان واللثّة النظيفة بالمحافظة على أسناني قوية؟" سأل كريم.

التقط فريد عوداً وغَرَزَهُ في الأرض ثمّ كَوَّمَ التراب حول العود وضغط التراب بإحكام حتى وقف العود منتصباً.



"أنظر يا كريم" قال. "هذا العود هو سِنُّك والتراب من حوله هو اللثة. إذا كانت اللثّة نظيفة وسليمة، فسوف تُمسك السنّ بقوة، مثلما يمسك التراب هذا العود. لكن إذا كانت اللثّة وسخة وغير سليمة، فسوف يهتزّ وضعُ السنّ ولن يقف منتصباً. بل سيتقلقل وفيما بعد قد يقع أيضاً – هكذا". ودفع العود بإصبعه.

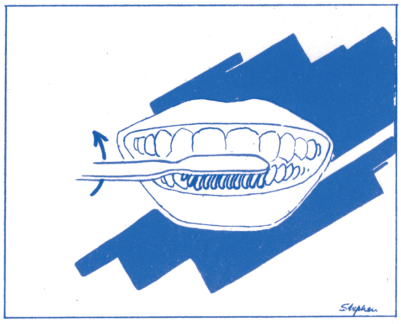
بدأ سارة وكريم بجعل أسنانهما ولثّتهما بالعيدان والتراب، تماماً كما فعل فريد. لكن لدى سامي سؤال يطرحه:

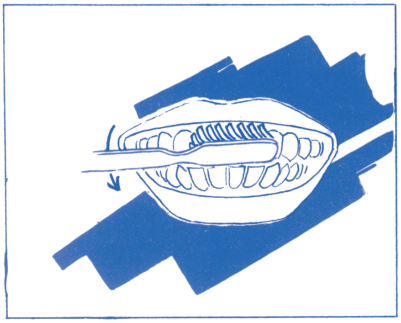
كيف أُبْقي لثّتي نظيفة يا هالة؟ هل يجب عليّ تنظيفها بالفرشاة عندما انّظف أسناني؟"





"الأمر بسيط جدًا. إذا قمت بتنظيف جميع جوانب أسنانك بالفرشاة كما يجب وبشكل منتظم وإذا كنت لا تأكل الكثير من الأشياء الحلوة فسوف تبقى لثّتك وأسنانك في صحة جيدة."





الطريقة الصحيحة لتنظيف أسنانك هي تنظيفها بالفرشاة صعوداً ونزولاً. ابدأ من الخلف – صعوداً ونزولاً في الجهة اليسرى، ثم في الجهة اليمنى. نَظّفْ أسنانك الأمامية بنفس الطريقة – صعوداً ونزولاً.

كريم سأل من جديد. "هالة، كم يجب أن يكون عدد أسناننا؟ أخي الأكبر عنده ٢٨ سنّاً لكن عندي أنا ٢٢، وعدا هؤلاء، إثنان معرّضان للسقوط في أي وقت!"

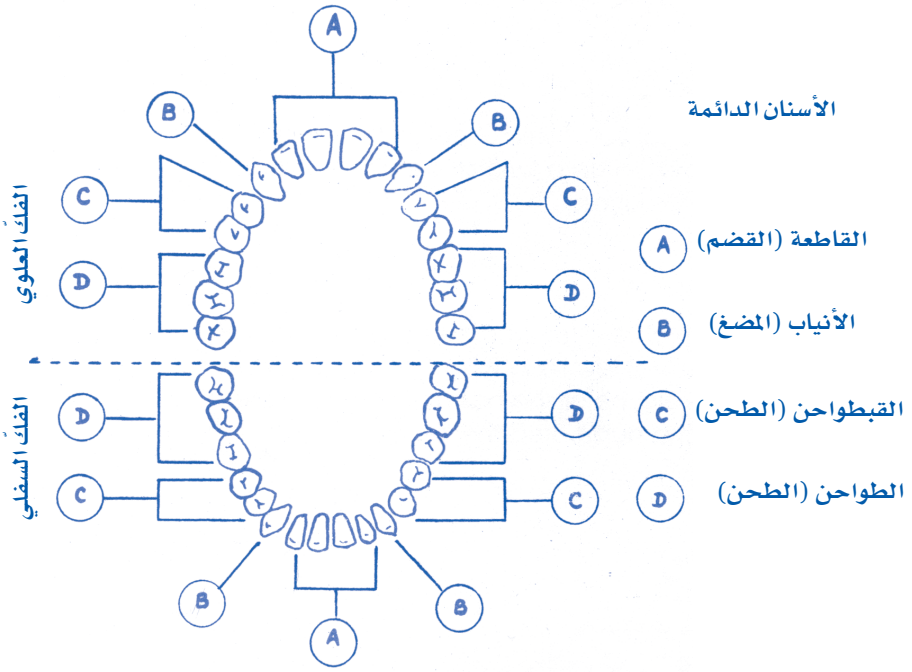
" إفتح فمك، "قالت سارة لكريم. "سوف أَعُدُّ أسنانك ثمّ تَعُدُّ أسناني." انشغل الأطفال الأصغر بِعَدّ أسنان بعضهم البعض بينما هالة وفريد الأكبر سناً، راحا يراقبانهما بابتسامة.

سارة وجدَتْ أن عندها ٢١ سنّاً، كذلك وجد فريد، وعند سامي ٢٢ مثل كريم.

"سوف أرسم صورة لكم،" قالت هالة. "معلمتنا رَسَمَتْها لنا في الصف." التقطت عودًا وراحت ترسم صورة لمختلف الأسنان الموجودة في الفم.

الأسنان الأولى – التي هي الأسنان الأمامية – تخرج من اللثّة عندما يكون عمر الطفل بضعة شهور فقط، قالت. "عندما يبلغ الطفل السنتين، يصبح عنده أو عندها حوالي عشرين سناً ورسمَتْ عشرة أسنان سفلية ورقَّمتَها.

أشارت هالة إلى الرسم الذي قامت به. "شيئاً فشيئاً، واحداً بعد الآخر، تسقط أسنان الأطفال العشرون جميعها إنّنا نسمّيها أسنان الحليب ويُعَوَّض محلها أسنان دائمة. الإنسان البالغ يملك ٣٢ سناً، أكثر من عدد أسنان الطفل باثني عشر سناً. ثم رسمَتْ ستة أسنان أخرى علوية وستة أسنان أخرى سفلية في مؤخرة الفمّ ورقّمتها. "لا تقلقوا على الأسنان الموجودة عندكم الآن،" قال فريد. "الأمر غير مهمّ. سيصبح لديكم العدد الكامل عندما تكبرون. انتبهوا لأسنانكم فقط، هذا كلّ ما في الأمر. الأسنان الدائمة سوف تبقى عندكم كلّ حياتكم."



"سيحل الليل قريبًا"، قالت هالة. "حان الوقت للذهاب إلى البيت. سوف نلتقي هنا غداً بعد الظهر."

"تعالي معي إلى البيت يا هالة،" قال سامي. "يجب أن تعطي أمي اسم وعنوان طبيب الأسنان، أتذكرين؟"

"طبعًا"، قالت هالة. "تعال".

نشاطات

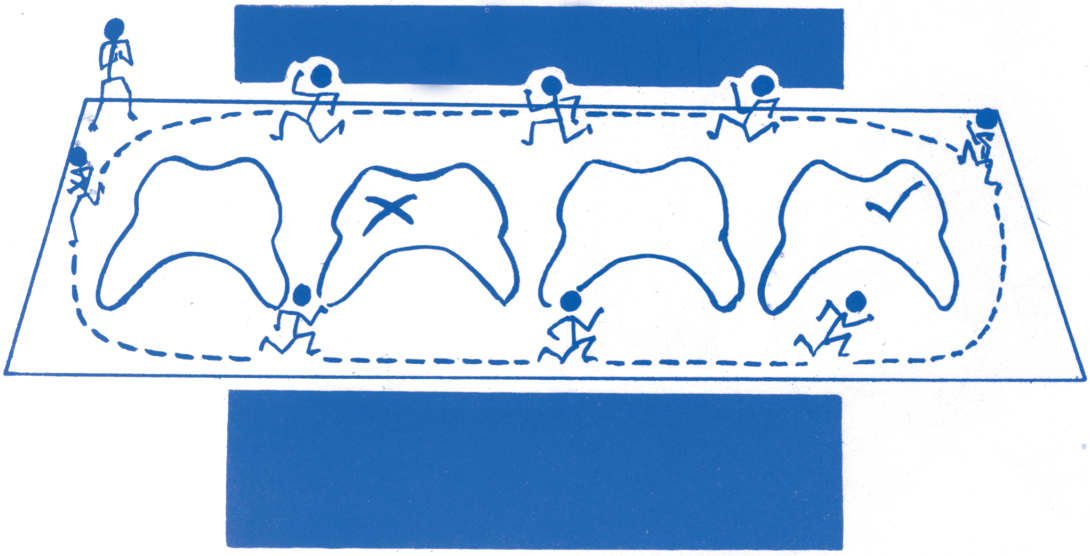
لعبة: أنقذوا أسنانكم

ارسموا أربعة أسنان كبيرة على أرض الملعب بواسطة الطبشور في خط مستقيم. قسّموا ثمانية لاعبين على مجموعتين من أربعة لاعبين يشكلون فريق الدفاع وفريق الهجوم. يمكن للمهاجمين أن يكونوا الحلويات والسكاكر والمشروبات الغازية والمثلجات. ويمكن للمدافعين أن يكونوا فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان والمِسّواك وطبيب الأسنان.

يدير طفل آخر ظهره للاعبين ويبدأ بالتصفيق، فيركض اللاعبون حول الأسنان. وعندما يتوقف الطفل عن التصفيق على كلّ من اللاعبين محاولة الوقوف داخل سن من الأسنان الأربعة ويبقى الأربعة المتأخرون خارجًا.

وعندما يقف المدافعون على سن معينة ثلاثة مرات ضعوا عليها علامة X فتكون بذلك محمية من التسوس. وعندما يقف المهاجمون على سن معينة ثلاثة مرات ضعوا عليها علامة ü وتكون بذلك عرضة للتسوس.

ولا تنتهي اللعبة إلا عندما يتم وضع علامة على الأسنان الأربعة وتكون إما محمية أو معرضة للتسوس.



نشاط: اصنعوا فرشاة أسنان خاصة بكم

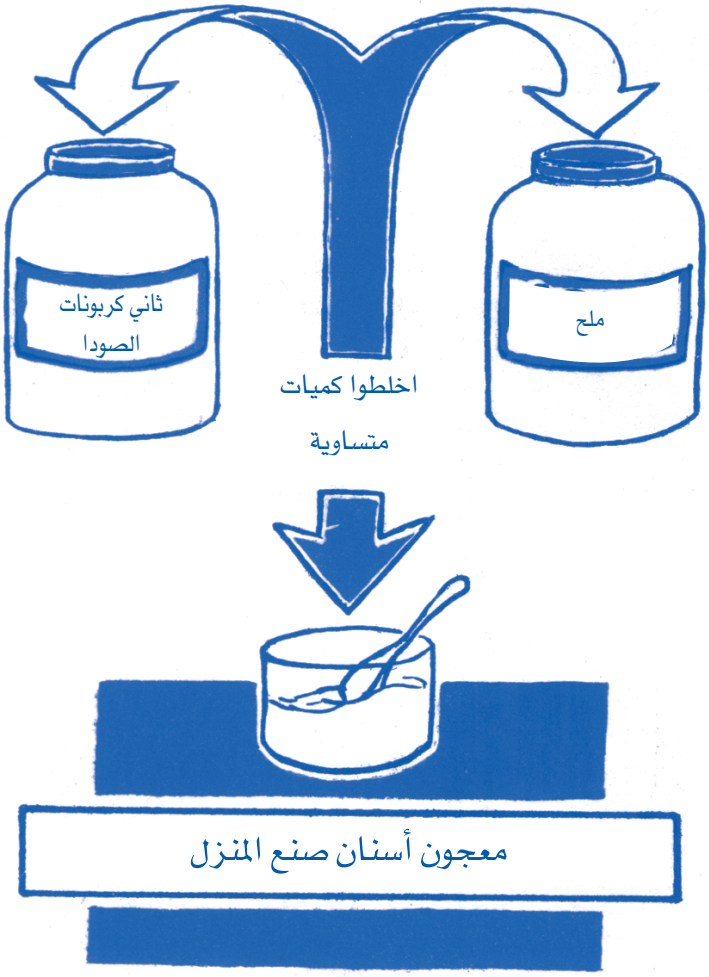
اجمعوا بعض أغصان الأشجار الصغيرة. انقعوها في الماء حتى اليوم التالي كي تلين قليلاً. ثم امضغوا طرف أحد الأغصان الصغيرة لصنع فرشاة أسنانكم الخاصة. واستعملوا مِسواكًا جديدًا في كل مرة تريدون تنظيف أسنانكم.

هل أعجبكم هذا النشاط؟ قارنوه باستعمال فرشاة أسنان عادية.



نشاط: اصنعوا معجون أسنان خاص بكم

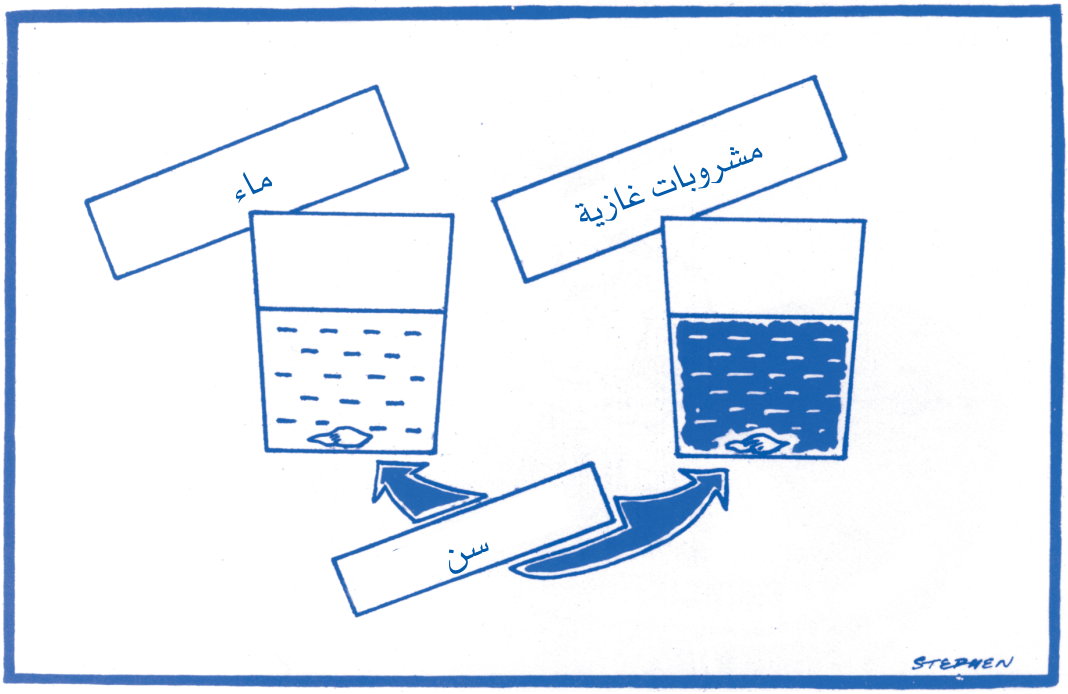
اصنعوا معجون أسنان خاص بكم عبر خلط الملح مع ثاني كربونات الصودا بكميات متساوية. استعملوا معجون الأسنان هذا مع المِسّواك أو فرشاة أسنان لمدة أسبوع أو أكثر إذا أحببتم.



نشاط: راقبوا الضرر

اجمعوا سنَيْن اثنين بعد وقوعهما وضعوا أحدهما في كوبٍ من ماء والآخر في كوب من المشروبات الغازية. وراقبوا ما يحصل لكل سن بعد ثلاثة أسابيع. ستجدون أن السن في المشروبات الغازية قد أصبحت لينة في حين بقيت قاسية كما في أول يوم من الاختبار.

ناقشوا مع الأطفال النتائج وأسبابها.



نشاط: راقبوا ما تأكلونه

ضعوا قامة بالحلويات التي تحبون تناولها. اكتبوا يوميًا الكميات التي تأكلونها منها. حاولوا تقليص عدد المرات التي تتناولون أو تشربون فيها كل ما يحتوي سكر. راقبوا تقدّمكم أسبوعيًا.

نشاط: تنظيف أسنان أفضل

فكّروا بالنشاط وأنتم تنظفون أسنانكم. هل تقومون بتنظيف جميع أجزاء كل السن من أسنانكم؟ نظفوا أسنانكم بدقّة وتأنٍّ. ثم افحصوا أسنانكم في المرآة. هل هي نظيفة؟

نشاطات: ساعدوا طفلاً أصغر سنًا

ساعدوا طفلاً أصغر على تنظيف أسنانه بشكل أفضل. حتى أسنان الأطفال الصغار (أسنان الحليب) يجب أن تكون خالية من الثقوب. كن مسؤولاً عن نظافة أسنان طفلين – أسنانك الخاصة وأسنان طفل أصغر سنًا.