

## נולדה לנו... שן!

דבורה ברגר

**\* החיוך התינוקי, הכובש נצבע לפתע בגוון בוהק. עוד הצצה בוחנת למעמקי הלסת הקטנטנה והממצא מתגלה כודאי: נולדה לתינוק שלנו שן! \* קשה להישאר אדישים מול שן חדשה שמוכיחה על עוד שלב מפעים בהתפתחותו המהירה של הקטן \* שן קטנטנה ומשמעות גדולה ומקיפה, לא רק אחרי שהיא בוקעת ולא רק לילד. רגע הבקיעה הוא אכן מפתיע, אך קודמים לו בדרך כלל ימים ואף שבועות מלאי הכנה מתישה \* חום גבוה, נפיחות והכחלה בחניכיים, חוסר תאבון וכמובן, חוסר מנוחה, הם רק חלק מהתסמינים הרווחים מהם סובל הילד (ומשפחתו) בשלב של בקיעת השיניים \* מהו בדיוק התהליך של בקיעת השיניים? כיצד ניתן להקל על הילד ואיך שומרים על השיניים? ד"ר טליה דיין, רופאת שיניים מקצועית, עם כל המידע בדרך אל האמייל החדש \***

מקור: וואלה 22 הקשר לילדים

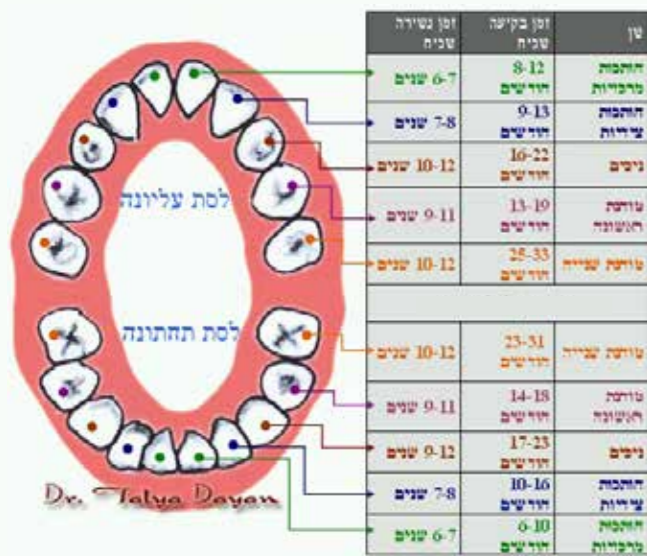
נבטי שיניים חלביות (שיניים ראשוניות) מסתיידים עוד בעובר והן מוסתרות מאחורי החניכיים עד לבקיעה. בקיעת שן משמעותה חשיפה של השן אל חלל הפה.

ומתי השלב הזה מתרחש?

לכל הילדים של יעל צמחו שיניים החל מגיל חצי שנה מלבד לנתנאל, הקטן. "בכל בוקר פתחתי באובססיה את הפה של נתנאל", היא מתארת, "קיוויתי שאולי שן קטנה צמחה בלילה, בשקט-בשקט. אבל בכל פעם התאכזבתי מחדש. אחיו הגדולים וכל חבריו במשפחתו, כולם חייכו בפה מלא שיניים, והוא לעומת זאת, פיזר חיוכים אדומי חניכיים בלבד. כאם אחראית וחרדתית בו זמנית, פניתי עם נתנאל אל רופאת הילדים. שם כבר קיבלתי מנת הרגעה: 'גברת, הילד בריא והכול בסדר. השיניים שלו קצת איטיות, נמתין להן בסבלנות'. הסבלנות אכן התבררה כמשלתמת, נתנאל הוציא אותן אחת-אחת בקצב שלו, והן צחרות ויפות כמו שורה של פנינים".

"אף זשמוני בקיעת שיניים שונים מתינוק לתינוק", מדגישה דיין, "יש טווח זמנים שכיח. בקיעת שן ראשונה מתרחשת בגיל חצי שנה עד עשרה חודשים לערך. עם זאת שכיחים עיכוב או הקדמה של בקיעת שיניים ראשוניות, ובדרך כלל מספיק מעקב בלבד ואין סיבה לדאגה. אם הילד בריא, יש להמשיך לעקוב עד

### בקיעת שיני חלב אצל תינוקות ופעוטות



\* ד"ר טליה דיין, רופאת שיניים. יהודה הנשיא 36, תל אביב. 077-7882727

לאורך כל חייו של התינוק. דלקות או זיהומים בשיני החלב עלולים לעבור הלאה, לשיניים הקבועות, וחבל.

שימו לב להנחיה הבסיסית של ד"ר דיין, לפיה:

"יש להגיע לביקור ראשון אצל רופא שיניים החל מחצי שנה לאחר בקיעת השן הראשונה או בגיל שנה - מה שקודם מבין השניים.

בבדיקה הראשונה הרופא יבצע הערכה להתפתחות המשן, יעניק יעוץ לגבי תזונה מתאימה והנחיית הורים לגבי מניעת הרגלים העלולים להזיק לשיניים. כגון שימוש במוצץ, זיהרות מעששת הבקבוק ודפוסי אכילה והיגיינה נכונים".

גם את צחצוח השיניים נתחיל מיום בקיעת השן הראשונה, בבוקר ובערב. בשלב זה נבצע את הצחצוח בעזרת גזה או מברשת שיניים רכה ומעט מאוד משחה. חשוב מאוד להקפיד להשתמש במשחת שיניים מותאמת לגיל הרך המכילה פלואוריד במינון נמוך משמעותית, מכיוון שהפעול אינו מסוגל לבצע בעצמו את פעולת השטיפה עם סיום הצחצוח.



נחות בגלל דלקת קלה בחניכיים באזור הבקיעה. התינוק יזיל רוק רב, וייתכנו סימנים קלים נוספים".

הנה ליקטנו רשימה כמעט מלאה: הפרעות שינה כדוגמת חוסר רגיעה בזמן הירדמות, פרצי בכי תכופים באמצע השינה ואפילו קושי להירדם, חוסר תיאבון, חניכיים אדומים, נפוחים וכואבים, לחיים סמוקות או חמימות, נשיכות ולעיסות של כל דבר הנמצא בהישג ידו של התינוק, וכמובן, התופעה הכי מוכרת: התנהגות לא רגועה וחוסר מנוחה.

סימנים נוספים, שנויים במחלוקת, הם חום ובעיות עכול. למה שנויים במחלוקת? כיוון שמצד אחד מחקרים הראו שבזמן בקיעת השיניים מופרשים באזור כיס החניכיים חומרים מעוררי דלקת, ומסקנת החוקרים הייתה שהדבר יכול להסביר את הקשר בין בקיעת שיניים להופעת חום ובעיות עכול.

מצד שני, תינוק יכול להיות חולה בלי קשר לבקיעת השיניים, ואסור שההנחה המוקדמת של קשר בין הדברים תגרום לכך שתינוק חולה לא יקבל את הטיפול הרפואי הנחוץ לו. לכן אם מופיעים אצל התינוק חום ובעיות עכול, מוטב להיוועץ ברופא הילדים גם אם אתם מניחים שהשיניים הן האשמות.

זכנה האלונים

צמיחת שיניים עלולה להיות תקופה קשה עבור התינוקות, וניתן בהחלט להקל עליהם ולסייע באופנים שונים:

◀ **מאכלים ומשקאות קרים** - הקור מסייע לעמעם את הכאב, ולכן יוגורט קר, כמובן, רק לתינוקות שהחלו לאכול מוצרי חלב, רסק תפוחים לא ממותק או מזון תינוקות מקורר אחר - עשויים להיות לעזר. משקאות קרירים הם בעלי ערך מוסף בהרגעת הפה כולו, לכן השתדלו לקרר את המים במקרר.

◀ **תרופות** - יש לתת לילד משכך כאבים עדין, שעשוי לשכך את כאב צמיחת השיניים לשעות מספר.

◀ **שפשוף חניכיים** - עיסוי קל של החניכיים עשוי להרגיע ולתת הקלה חלקית. תוכלו לעשות זאת באמצעות אצבע נקייה או להציע לתינוק צעצוע לנשיכה. כמו כן, תוכלו למרוח על החניכיים ג'ל המיועד לשיכוך כאבי צמיחת שיניים, להקלת כאב מקומית.

ומה עוד? כל מה שגיליתם שעוזר לתינוק להירגע, יכול לעבוד גם כאן: עיסוי, הנקה, חיבוק, תנועה, טיול, אמבטיה. בסופו של דבר, אם נחזור להתחלה, הכול עובר.

האיילת בשיניים האלונים

הן חדשות ומתוקות, ואפילו עתידות להתחלף בהמשך, אבל הטיפול בשיניים הראשונות הוא הבסיס האיתן לשיניים בריאות