الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبدالحميد بن باديس – مستغانم –

كلية العلوم الإجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية

شعبة علم الإجتماع

مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم الإجتماع الصحة

تخصص : مسوحات سوسيولوجية في مجال الصحة

بعنوان :

العناية الصحية للفم والأسنان عند الأطفال المتمدرسين

دراسة ميدانية بمتوسطة الشهيد سهلي سعيد لرجام- ولاية تيسمسيلت

لجنة المناقشة :

الأستاذة د .مشري فريدة رئيسة

الأستاذ د. هواري عبد الكريم مناقشا

الأستاذ د. عالم محمد مشرفا

من إعداد الطالب :

فراد شعبان

السنة الجامعية : 2016/2015

كلـمة شكـر

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك و لا يطيب النهار إلا بطاعتك .

ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك فالشكر و الحمد لك .

أتقدم بجزيل الشكر للأستاذ الدكتور عالم محمد و فائق التقدير والاحترام للأستاذة الكرام الذين لم يبخلوا على تلقيننا المعارف و المناهج لإعداد هذا العمل المتواضع .

و إلى كل من ساهم في تسهيل إجراء هذا المشروع من قريب أو من بعيد .

الإهـداء

إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة السعادة ، إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم ، إلى القلب الكبير أبي العزيز .

إلى من أرضعتني الحب والحنان ، إلى القلب الناصع البياض أمي الحنونة .

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البريئة إلى رياحين حياتي إخوتي .

و إلى من كان لي السند الأعلى إلى صديقي إسماعيل .

الآن تفتح الأشرعة و ترفع المرساة لتنطلق السفينة في عرض البحر هو بحر الحياة و في هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة الى الذين أحببتهم و أحبوني أصدقائي

و إلى طلبة الدفعة الثانية علم اجتماع الصحة 2015 /2016 .

إلى كل العائلة و الأحباب .

ثالثا: العلاقة بين صحة الفم وصحة الجسم.

1) علاقة صحة الفم بصحة الجسم:

توجد البكتيريا في الفم و معظمها غير مؤذي ، وعادة ما تكون دفاعات الجسم الطبيعية و العناية الصحية الجيدة بالفم مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة و الخيط يوميا تجعل هذه البكتيريا تحت السيطرة، و مع ذلك يمكن أن تنمو البكتيريا الضارة في بعض الأحيان و تخرج عن نطاق السيطرة و تسبب العدوى عن طريق الفم مثل تسوس الأسنان و أمراض اللثة ، و بالإضافة إلى استخدام بعض الأدوية التي تقلل تدفق اللعاب ، و التي تخل بالتوازن الطبيعي للبكتيريا في الفم ، و تجعل من السهل على البكتيريا دخول مجرى الدم.[1]

2) الفئات الأكثر عرضة لمشكلات الفم و الأسنان:

- ✓ مرضى تلف صمامات القلب : إن دخول البكتيريا إلى الدم بسبب وجود التهابات اللثة قد يسبب مضاعفات خطيرة للمريض كالتهاب بطانة القلب.
- ✓ أمراض القلب الوعائية : تشير بعض البحوث إلى وجود علاقة بين أمراض القلب أو انسداد الشرايين أو السكتة الدماغية و الإصابة بالتهاب ما حول السن .
- ✓ مرض السكري : يقلل مقاومة الجسم للعدوى و يجعل اللثة أكثر عرضة للعدوى.
- ✓ فيروس نقص المناعة البشرية(الايدز) و الأمراض المناعية الأخرى : يظهر العديد من المشكلات في الفم كالآفات المخاطية المؤلمة بشكل واضح لدى الأشخاص الذين لديهم فيروس نقص المناعة البشرية (الايدز) .

3) الطريقة السليمة للعناية بالفم و الأسنان:

- ✓ فرش أسنانك مرتين على الأقل يوميا ، خاصة قبل النوم ، و بعد تناول الطعام مباشرة ، و استخدام معجون الأسنان المدعم بالفلوريد .

[1] www.analyrics.com/lyrics 2012 أطلع عليه بتاريخ 23/ 2016/03 على الساعة 16:30

- ✓ فرش أسنانك بالطريقة الصحيحة بحيث تثبت الفرشاة على خط اللثة بزاوية مقدارها 45 درجة ، و تأكد من ملامسة الفرشاة لسطح الأسنان و اللثة ، و حرك الفرشاة بلطف إلى الأعلى و الأسفل مع تدويرها على سطح الأسنان الداخلي و الخارجي ، و كرر العملية نفسها على المجموعة التالية من الأسنان بحيث يتم تنظيف ما بين 2 إلى 3 أسنان في كل مرة.
- ✓ ضع الفرشاة خلف الأسنان الأمامية عموديا حركها إلى أسفل و أعلى مستخدما نصفها الأمامي ، ثبت الفرشاة على السطح الطاحن من الأسنان و حركها إلى الأمام و الخلف بلطف ، نظف اللسان بتحريك الفرشاة من الخلف الى الأمام لإزالة الرائحة التي تنتجها اللويحات الجرثومية.
- ✓ حافظ على أدوات تنظيف الأسنان نظيفة ، خاصة فرشاة الأسنان يجب أن تكون معقمة و جافة و تجنب تغطيتها مباشرة أو بعد الاستخدام ، لأن ذلك يعزز من نمو البكتيريا عليها.
- ✓ تأكد من تغيير فرشاة كل شهرين أو ثلاثة أشهر ، خاصة عند تلف شعيرات الفرشاة.
- ✓ استخدام الخيط السني يوميا لتنظيف المنطقة التي بين السن و اللثة، و التي لا تستطيع الفرشاة الوصول إليها.
- ✓ قم بزيارة منتظمة لطبيب الأسنان كل 6 أشهر للاطمئنان على صحة الأسنان.
- ✓ تجنب تعاطي التبغ بكافة أشكاله.
- ✓ استخدام معدات الحماية اللازمة لدى ممارسي الرياضة و قائدي المركبات للحد من مخاطر إصابة الوجه يجب أن يثقف الولدان و يعتنيا بطبيعية طعام أطفالهما، و متى يتناولون الطعام، لأن ذلك قد يؤثر في صحة أسنانهم.[1]

4) استجابة منظمة الصحة العالمية لموضوع العناية بصحة الفم :

إن الحلول الصحية العمومية لمواجهة أمراض الفم يبلغ اكبر مستوى من الفاعلية عندما يتم إدراجها في الحلول المقترحة لمواجهة الأمراض المزمنة الأخرى ، و في البرامج الوطنية للصحة العمومية ،

[1] مجلة صحة الفم, صحيفة وقائع رقم 318, ابريل / 2012.

و يسعى برنامج المنظمة العالمية لصحة الفم على تنسيق وتطبيق البرامج و الاستراتيجيات الخاصة بالوقاية من الأمراض المزمنة و تعزيز الصحة ، و من محاور التركيز في هذا الصدد و ضع سياسات عالمية في مجال تعزيز صحة الفم و الوقاية من أمراض الفم ، بما في ذلك ما يلي :

- وضع سياسات صحة الفم و توجيهها نحو مكافحة المخاطر المحدقة بصحة الفم بفعالية.
- تحفيز وضع و تنفيذ مشاريع مجتمعية لتعزيز صحة الفم و الوقاية من أمراض الفم، مع التركيز على الفئات السكانية الفقيرة و المحرومة.
- تشجيع السلطات الوطنية على تنفيذ برامج الفلوريد الفعالة من اجل الوقاية .
- الدعوة إلى انتهاج أسلوب يقوم بالتصدي لعوامل المشتركة من اجل الوقاية من أمراض الفم المزمنة الأخرى في الوقت ذاته.
- توفير الدعم التقني للبلدان لتمكينها من تعزيز نظمها الخاصة بصحة الفم و إدراج صحة الفم في نظمها الصحية العمومية.[1]

[1] نفس المرجع السابق. المجلة العلمية

خلاصة :

وتظل مشكلة العناية الصحية للفم و الأسنان من المشكلات التي رافقت الإنسان منذ عهود طويلة ، نظرا لإنتشارها الواسع بسبب ما يصيب الأسنان من تسوس و أمراض اللثة وغيرها ، و من العوامل الخطرة المرتبطة بأمراض الفم إتباع نظام غدائي غير صحي ، وتعاطي السجائر وتدني نظافة الفم و يدخل أيضا ضمن عوامل الخطر لأمراض الفم ، وعلينا أن نعرف بأن كل شيء يبدأ من الفم ، و الفم لا توجد به الأسنان فقط ، و إذ كنا نتكلم عن صحة الفم والأسنان فلا يعني بذلك تسوس الأسنان فقط ، فلو إقتصر الأمر على ذلك لكان الأمر هينا ، لهذا ألقينا الضوء على بعض آفات الأسنان وأمراض الفم و التي تكون سبب في اختلال سلامة وصحة الجسم .

الفهرس

الفهرس

كلمة شكر

إهداء

فهرس الجداول

مقدمة

الجانب المنهجي للدراسة

الإشكالية **4**

فرضيات الدراسة..... **5**

أهمية الدراسة **5**

أهداف الدراسة **6**

تحديد المفاهيم **6**

الدراسات السابقة **7**

الجانب النظري

الفصل الأول : صحة الفم والأسنان بين الوقاية والعلاج

تمهيد

أولا: صحة الفم والأسنان في مرحلة الطفولة

1. **تعريف الأسنان** **12**
2. **أنواع الأسنان** **12**

1.2.الأسنان اللبنية **12**

2.2.الأسنان الدائمة 13
3. أشكال الأسنان 13
4.مكونات الضرس 13
5. التسنين والمرض 14

ثانيا: العوامل المؤثرة على صحة الفم والأسنان والوقاية منها

1.تسوس الأسنان 15
1.1.أعراض تسوس الأسنان 15
2.1. أسباب و عوامل خطر تسوس الأسنان 15
3.1.مضاعفات تسوس الأسنان 16
4.1.علاج تسوس الأسنان 17
2. أمراض اللثة 17
1.2.أعراض التهاب اللثة 17
2.2.أسباب التهاب اللثة 18
3.2. علاج اللثة 18

ثالثا : العلاقة بين صحة الفم وصحة الجسم

1. علاقة صحة الفم بصحة الجسم 20
2. الفئات الأكثر عرضة لمشكلات الفم والأسنان 20
3. الطريقة السليمة للعناية بالفم والأسنان 20
4. استجابة منظمة الصحة العالمية لموضوع العناية الصحية للفم 21

خلاصة

الفصل الثاني : دور الأسرة في المحافظة على صحة الفم والأسنان عند الأطفال

تمهيد

1. دور الأم في العناية بصحة الفم والأسنان 25
1.1.المرحلة الأولى 25
2.1.المرحلة الثانية 25
2. أهمية استعمال فرشاة الأسنان 27

3. أهمية زيارة طبيب الأسنان 27
4. دور الام في انتقاء غذاء طفلها و مراقبة عاداته الغذائية 28
1.4.نوعية الغذاء 28
2.4. عدد مرات تناول الغذاء 29
3.4.المشروبات الغازية 29
5.البدائل الصحية و الأساليب المحفزة على غسل الأسنان 30
خلاصة

الفصل الثالث : دور المؤسسة التربوية في تقديم العناية الصحية للفم والأسنان للتلاميذ

تمهيد
1.البيئة المدرسية 34
2.الخدمات الصحية المدرسية 34
1.2.الخدمات الوقائية 34
2.2.الخدمات العلاجية 34
3. أهداف و أهمية الصحة المدرسية 35
4. العلاقة بين الصحة والتعليم 35
خلاصة

الجانب الميداني

تمهيد
1. إطار البحث 39
1.1.المجال البشري 39
2.1.المجال الزمني 39
3.1.المجال المكاني 39
2.مجتمع البحث للدراسة 39
1.2.العينة 39
2.2.منهجية البحث 40
3.2.تقنية البحث 40

1.3.2.وصف الاستمارة 40
4.2.المعالجة الاحصائية 42
1.4.2.برنامج spss..... 42
2.4.2.اختبار كاي مربع khi– deux..... 42
3.عرض النتائج و تحليل المعطيات 43
1.3.التحليل البسيط 43
2.3. التحليل المركب 55
4. تحليل و تفسير النتائج على ضوء فرضيات البحث 55
5. التوصيات والاقتراحات 57
مخلص عام 58

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
رقم 01	توزيع العينة حسب السن	43
رقم 02	توزيع العينة حسب الجنس	44
رقم 03	توزيع العينة حسب المستوى التعليمي للأب	44
رقم 04	توزيع العينة حسب المستوى التعليمي للأم	45
رقم 05	توزيع العينة حسب الحالة المهنية للأب	45
رقم 06	توزيع العينة حسب الخالة المهنية للأم	46
رقم 07	توزيع العينة حسب دور الأولياء في الحرص على تنظيف الأسنان	46
رقم 08	توزيع العينة حسب تفريش الأسنان	47
رقم 09	توزيع العينة حسب عدد مرات غسل الأسنان	47
رقم 10	توزيع العينة حسب نوع الأغذية المفضلة للأطفال	48
رقم 11	توزيع العينة حسب عدد مرات تناول الحلويات	48
رقم 12	توزيع العينة حسب مراقبة الأولياء لنوع الأغذية المسبة للتسوس	49
رقم 13	توزيع العينة حسب المراقبة الطبية لأسنان الأطفال	49
رقم 14	توزيع العينة حسب التداول على زيارة طبيب الأسنان	50
رقم 15	توزيع العينة حسب البرامج التوعوية للوقاية من أمراض التسوس	50
رقم 16	توزيع العينة حسب علاقة صحة الفم بصحة الجسم	51
رقم 17	توزيع العينة حسب العوامل التي تسبب تلف الفم وتسوس الأسنان	51
رقم 18	توزيع العينة حسب طرق اجتناب رائحة الفم	52
رقم 19	توزيع العينة حسب الجنس و عدد مرات غسل الأسنان	52

رقم 20	توزيع العينة حسب المستوى التعليمي للأب بغسل أسنان الطفل	53
رقم 21	توزيع العينة حسب المستوى التعليمي للأم بغسل أسنان الطفل	54
رقم 23	توزيع العينة حسب المستوى التعليمي للأم و المراقبة الطبية	54
رقم 24	توزيع العينة حسب دور الصحة المدرسية و تفريش أسنان الأطفال	55

ثانيا: العوامل المؤثرة على صحة الفم والأسنان.

- إن أمراض الأسنان كثيرة و متعددة و نحن إخترنا تسوس الأسنان و أمراض اللثة.

1.تسوس الأسنان:

هو عبارة عن أجزاء من أسنان مصابة بالتعفن الذي قد يتطور إلى ثقوب صغيرة أو كبيرة بشكل تدريجي، و هو نتيجة لعدة أسباب و عوامل مجتمعة معا، من بينها أسنان غير نظيفة و تناول الحلويات، و غيرها من الأسباب الأخرى، و يشكل التسوس إحدى المشاكل الصحية الأكثر انتشارا في مختلف أنحاء العالم، وهو منتشر بالدرجة الأولى بين الأطفال و المراهقين، وفي حال عدم معالجة تسوس الأسنان، فإن الثقوب قد تكبر و تتسع مما يسبب ألاما شديدة و التهابات و حتى فقدان الأسنان و مضاعفات أخرى.

1.1.أعراض تسوس الأسنان:

- الأعراض الأولية لتطور تسوس الأسنان تختلف من حالة لأخرى ، وهي تتعلق بدرجة التسوس و موقعه . فالتسوس في بدايته قد لا يكون مصحوبا بأية أعراض أو علامات و لكنه كلما اشتد قد تظهر أعراض مختلفة منها : آلام الأسنان ، حساسية ثقوب يمكن ملاحظتها بالعين ، ظهور القيح.

2.1. أسباب و عوامل خطر تسوس الأسنان:

- يحتوي تجويف الفم كما الأعضاء الأخرى في الجسم على أنواع عديدة من الجراثيم المختلفة بعضها ينمو و يتكاثر في بيئة من الأغذية التي تحتوي على السكريات و النشويات المطبوخة ، وحين لا يتم إزالة هذه الكربوهيدرات بواسطة التنظيف يحدث التسوس.

- لزوجة الطعام كلما زادت لزوجة و التصاق السكريات بالأسنان زاد احتمال المرض.

- تكوين الأسنان : الأسنان الضعيفة التكوين أكثر عرضة لحدوث التسوس و ينتج سوء التكوين من نقص بعض الفيتامينات أو العناصر المعدنية أو كنتيجة لبعض الأمراض مثل الحصية الألمانية خلال فترة الحمل أو الطفولة.[1]
- شكل الأسنان تساعد الشقوق و الحفر على تراكم فضلات الطعام و البكتيريا مما يجعلها أكثر عرضة للتسوس.
- إنتظام الأسنان في الفك : أي اعوجاج الأسنان و عدم انتظامها يساعد على تراكم فضلات الطعام.
- عامل الوقت : تحتاج إلى وقت كافي لكي تتجمع بعد تناول السكريات و لذلك فإن إزالة البقايا بعد تناول الطعام مباشرة يمنع حدوث التسوس .
- تأثير اللعاب : كلما زاد إفراز اللعاب و قلت درجة لزوجته قل معدل التسوس .
- التدخين و المخدرات.

3.1.مضاعفات تسوس الأسنان:

- إن تسوس الأسنان قد يؤدي إلى مضاعفات و تعقيدات خطيرة و بعيدة المدى، حتى لدى الأطفال الذين لم تنبت أسنانهم الثابتة.
- بالإضافة إلى ذلك عندما يصل تسوس الأسنان إلى مرحلة تكون فيها الأوجاع حادة جدا، فإن هذا قد يعيق ممارسة الحياة اليومية بشكل طبيعي.
- أما إذا كانت الأوجاع حادة و تعيق عملية الأكل أو المضغ فإنها قد تؤدي إلى سوء التغذية و خسارة في الوزن.
- و إذا أدى التسوس إلى تساقط الأسنان فقد يؤثر ذلك سلبا على الثقة بالنفس.

[1] www.webteb.com أطلع عليه بتاريخ 2016/04/02 على الساعة 11:00

4.1.علاج تسوس الأسنان:

عـلاج تسـوس الأسـنان يتعلـق بشـكل كبـير بدرجـة التسـوس و مـدى خطورتـه و بالحالـة الصحية بشكل عام ، و من بين ما تشمله العلاجات:

- العلاج بالفلوريد (الحشوات المركبة أو الحشوات التعويضية) .
- علاج جذر السن- إصلاح الأسنان التالفة – خلع الأسنان.
- المحافظة على نظافة الفم و الأسنان بشكل منتظم.
- زيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم.
- تناول أطعمة تقوي صحة الأسنان.
- استخدام مضادات البكتيريا عند اللزوم.

2) أمراض اللثة :

هـي حـالات مـن تـراكم الجـراثيم في جـوف الفـم، مـا قـد يـؤدي في نهايـة الأمـر إلى فقـدان الأسنان إذا لم تعالج بالطريقة الصحيحة.

1.2.أعراض التهاب اللثة :

- قـد يحـدث التهـاب في المرحلـة الأوليـة دون إن تظهـر علامـات أو إعـراض معينـة ، مثـل الألم. و بـالرغم مـن أن الأعـراض و العلامـات الـتي تصـاحب مـرض اللثـة، تكـون ضـئيلة و طفيفـة عـادة، إلا أن إلتهـاب اللثـة يكـون مصـحوبا في أغلـب الحـالات بعلامات و أعراض مميزة، بشكل خاص و تشمل:
  - نزيف اللثة عند فرك الأسنان بالفرشاة.
  - احمرار اللثة و انتفاخها و حساسيتها الزائدة.
  - انبعاث رائحة كريهة من الفم بشكل دائم.
  - تراجع انسحاب اللثة.

- ظهور فجوات و جيوب عميقة بين اللثة.
- فقدان الأسنان أو تحركها.
- تغيرات في مواقع الأسنان و التصاق الواحدة بالأخرى.

2.2. أسباب التهاب اللثة:

- السبب الرئيسي هو تكون طبقة من الجراثيم على سطح الأسنان.
- تغيرات هرمونية التي تحصل أثناء فترة الحمل.
- قد تؤثر أمراض أخرى في الجسم على وضع اللثة و سلامتها من بين هاته الأمراض: مرض السرطان و الايدز و السكري.
- تناول بعض الأدوية قد يؤثر على سلامة جوف الفم لأن بعضها يسبب انخفاضا في إنتاج اللعاب.
- عادات سيئة مثل: التدخين قد يسبب أضرار لقدرة اللثة على التجدد.
- عادات النظافة الخاطئة: مثل عدم تنظيف الأسنان العامل الوراثي.

3.2. علاج اللثة:

- تهدف العلاجات المضادة لالتهاب اللثة إلى تحفيز و تسهيل إعادة الالتصاق من جديد.
- تخفيف الإنتفاخات و تقليص عمق الجيوب و بالتالي تقليص خطر حدوث التهاب في اللثة.
- و تختلف البدائل العلاجية باختلاف المرحلة التي وصل إليها المريض كما تتعلق بكيفية استجابة جسم المريض لعلاجات سابقة لالتهاب اللثة، إضافة إلى الحالة الصحية العامة للمريض، و تتراوح الامكانيات العلاجية بين العلاجات التي تتطلب إجراءات جراحية تهدف إلى السيطرة على كمية الجراثيم.

- من الممكن تحقيق الشفاء التام من التهاب اللثة في كل الحالات تقريبا، و ذلك بواسطة مراقبة و معالجة طبقة الجراثيم التي تتراكم في الأسنان.
- العلاج السليم لطبقة الجراثيم يشمل التنظيف لدي اختصاصي مرتين كل التوقف عن التدخين.
- التعرض إلى ضغوطات نفسية.[1]

[1] www.analyrics.com/lyrics. أطلع عليه بتاريخ 2016/03/23 على الساعة 16 ;30

المحور الأول :

معلومات شخصية :

1- الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

2- السن : ☐

3- المستوى التعليمي للأب : بدون مستوى ☐ إبتدائي ☐ متوسط ☐

ثانوي ☐ جامعي ☐

4- المستوى التعليمي للأم : بدون مستوى ☐ إبتدائي ☐ متوسط ☐

ثانـــوي ☐ جامعي ☐

5-الحالة المهنية للأب : عامل ☐ غير عامل ☐ متقاعد ☐

6- الحالة المهنية للأم: عاملة ☐ ربت بيت ☐

المحور الثاني : العناية الصحية للفم والأسنان لدى التلميذ داخل أسرته :

7- هل يحرص والداك على تنظيف أسنانك؟ نعم ☐ لا ☐

8- هل تقوم بتفريش أسنانك ؟ نعم ☐ لا ☐

9- كم من مرة في اليوم؟ مرة واحدة ☐ مرتين ☐ ثلاث مرات فأكثر ☐

10- ما ميولك حول الأغذية التالية ؟

أغذية مالحة ☐ أغذية مسكرة ☐

11 ماهي عدد المرات التي تتناول فيه أغذية مسكرة؟

لا أتناول ☐ مرة واحدة ☐ مرتين ☐ أكثر من مرتين ☐

12- هل هناك مراقبة مكثفة حول الأغذية المسببة للتسوس؟ نعم ☐ لا ☐

13- ماهي عدد المرات لشربك وتناولك لهذه الأغذية في اليوم؟

مرة واحدة ☐ مرتين ☐ ثلاث مرات فأكثر ☐

14- هل قمت بمراقبة طبية لأسنانك ؟ نعم ☐ لا ☐

15- كم من مرة تزور الطبيب في السنة؟ لا أزور ☐ للمعاينة ☐ للضرورة ☐

المحور الثالث: دور الصحة المدرسية في العناية الصحية للفم والأسنان للتمليذ:

16- هل هناك برامج أو نشاطات خاصة بسلامة الفم و الأسنان؟ نعم ☐ لا ☐

17- هل ترتبط صحة الفم والأسنان بصحة الجسم؟ نعم ☐ لا ☐

18- ماهي الأشياء التي تسبب تلف الفم؟

1- الأغذية الغير صحية ☐ 2- الحلويات ☐ 3- المشروبات ☐

4- التدخين ☐ 5- عدم النظافة ☐

19- في رأيك ما هي طرق إجتناب رائحة الفم الكريهة؟

1- تنظيف الفم دوريا بمعجون الأسنان ☐

2- مضغ العلـــكة ☐

3- استخدام السواك ☐

4- غسول الـفم ☐

20- في نظرك هل تقوم المدرسة بدور فعال للحد من أمرض الفم والأسنان؟ نعم ☐ لا ☐

تمهيد:

الفم هو مدخل الطعام ، وهو المكان الذي نتذوق فيه الطعام ونبدأ في هضمه ، وهنا أيضا ننطق بأفكارنا و مشاعرنا ، ويحتوي الفم على اللسان والشفتين و الحلق في سقفه ، بجانب الأسنان واللثة ، وإن أكثر الأمراض شيوعا حفر الأسنان و الأمراض التي تصيب دواعم الأسنان (اللثة) ، وسرطان الفم و الأمراض المعدية التي تصيب الفم والرضوخ الناجمة عن الإصابات والآفات الخلقية .

أولا: صحة الفم والأسنان في مرحلة الطفولة.

1) تعريف الأسنان :

هي أجسام صلبة بيضاء تتواجد في الأفواه في سياق عملية المضغ ،كما تساعد على النطق و إعطاء منظر جميل للوجه عند الإنسان ، و يمثل الفم الجزء الأول من جهاز الهضم.

2) أنواع الأسنان : تنقسم إلى :

1.2. الأسنان اللبنية :

عددها 20 سنة و ضرس (10 بالفك العلوي و 10 بالفك السفلي) و يبدأ تكوين الأسنان اللبنية داخل عظام الفكين في الأسبوع السادس من عمر الجنين ، و يولد الطفل بدون أسنان ظاهرة في فمه. تبدأ الأسنان في ظهورها في فم الطفل من سن 6-8 شهر بعد الولادة و تكتمل ظهورها خلال عمر سنتين و نصف السنة.

تبدأ الأسنان اللبنية في الوقوع ليحل محلها الأسنان الدائمة عند بداية 6 سنوات من العمر، حيث تبدأ الأضراس الدائمة في الظهور خلف الضروس اللبنية و تسمى أضراس السنوات الست، و لهذه الضروس أهمية خاصة حيث أنها توجه الأسنان الدائمة الأخرى إلى الظهور في مواضعها الصحيحة. و لكن عند إهمال الوالدين العناية بالأسنان اللبنية لاعتقادهم أنها تتبدل ولا تدوم طويلا مما يتسبب في تسوسها و فقدانها قبل موعد التبديل الطبيعي و هذا قد يؤدي إلى:

- عجز الطفل عن مضغ الطعام جيدا و بالتالي عن تناول وجبة غذائية كاملة مما يؤثر في نمو الطفل.
- تحرك الأسنان المجاورة نحو فراغ السن المخلوع ، وهذا يسبب ظهور السن الدائمة في وضع خاطئ مما يؤدي إلى حدوث شذوذ في أطباق الأسنان.
- الأثر النفسي السيئ الذي يسببه التسوس و إهماله حيث يتعرض الطفل لمشكلات اجتماعية و نفسية.
- المعاناة في الكلام و خاصة عند فقدان الأسنان الأمامية.[1]

2.2. الأسنان الدائمة :

تحل محل الأسنان اللبنية بدءا من 6 سنوات و يكتمل ظهورها في حوالي سن 18 بظهور ضرس العقل ، وعددها 32 سنة و ضرس ، 16 في كل فك ، و يجب العناية بها مدى الحياة.

3) أشكال الأسنان:

- الأسنان القاطعة وعددها عند الأسنان اثنتان في كل فك.
- الأنياب و عددها عند الإنسان أربعة في كل فك.
- الضواحك أو النواجد و عددها عند الإنسان ستة في كل فك .
- سن ضرس العقل.

4. مكونات الضرس:

- التاج : و يسمى الطبقة الخارجية لتيجان الأسنان .
- الطبقة الوسطى و تسمى بالعاج .
- الطبقة الداخلية فهي اللب السني .
- اللب .
- اللثة .
- الجذر : و يتكون من النسيج العضام ، العظم ، وعاء دموي العصب .

[1].متولي قنديل و د.صافي ناز شلبي ، **مدخل إلى رعاية الطفل و الأسرة** ، دار الفكر للنشر و التزيع ، عمان ، ط 1 ، 2006 ،ص139 .

5) **التسنين و المرض:**

من الأخطاء الشائعة أن تنسب الأمهات إلى التسنين كل ما يطرأ على الطفل من أعراض مرضية مثل الإسهال ، القيء ، ارتفاع درجة الحرارة و غيرها من الأمراض الخطيرة التي تهدد حياة الطفل و لكن يجب أن نوضح بعض الحقائق المتعلقة بهذه المعتقدات ، فالتسنين شيء طبيعي المفروض فيه أن يحدث دون مضاعفات أو أعراض مرضية ، و لكن عندما تنمو السنة و تصل إلى طرف اللثة تضغط عليها و تحاول أن تشقها و تسبب ألما للطفل و لذلك فقد يصاب الطفل بوعكة فيكثر من البكاء و ترتفع درجة الحرارة ارتفاعا بسيطا .(درجة أو درجتين على الأكثر) وقد يرفض الرضاعة مؤقتا أو يسيل لعابه و يلين برازه و لكن لا تلبث هذه الأعراض أن تزول بمجرد بروز السنة [1]

[1] أ. محمد متولي قنديل و د. صافي ناز شلبي، **نفس المرجع** ، ص 140 .

.

قائمة المراجع

الكتب :

1. بهاء الدين و إبراهيم سلامة ، **الصحة والتربية الصحية** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 1997.
2. رائدة خليل سالم ، **الصحة المدرسية** ، دار المطبوعات الجامعية ، الجزائر ،ط1 ،1990.
3. عبد المجيد الشاعر وآخرون، **علم الإجتماع الطبي**، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الطبعة الأولى، **2000**.
4. عبد الرحمان بدوي، **مناهج البحث العلمي**، دار النهضة العربية، **1982**.
5. محمد عصام طربية وشادي أحمد أبو خضرة، **أساسيات علم الإجتماع الطبي**، دار حمو رابي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، د ط، **2009**.
6. محمود حسن, مقدمة الخدمة الاجتماعية, دار النهضة العربية للطباعة والنشر, بيروت, 1992.

الدراسات :

1. على السعد بني نصر ، **دراسة حول تحسين ظروف الصحة المدرسية** ، جرش.

المجلات :

1. مجلة جامعة دمشق للعلوم الصحية ، المجلد 27 ، العدد الأول ، الأستاذ عمار محمود مشلح ، **مواقف طلاب كلية طب الأسنان في جامعة دمشق و سلوكياتهم اتجاه الصحة الفموية** ، 2011 .

2. مجلة صحة الفم ، **صحيفة وقائع** ، رقم 318 ، ابريل / 2012.

المواقع :

1. www.webteb.com.2012 بتاريخ 2016/04/02 11:00
2. www.analyrics.com/lyrics بتاريخ 2016/03/23 16:30
3. www.tbeeb.net/ask/sho. بتاريخ 2016/03/08 19:43
4. sosiaali-jaterveysministeriio‹Suunja hampaiden.Esitteita2008 1 8: بتاريخ 2016/03/23 17:00

القواميس :

1. عبد الناصر سليم حامد، **معجم مصطلحات الخدمات الاجتماعية**، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، **2011** .

مقدمة :

الأسنان هي من تصنع الابتسامة الجميلة للإنسان ، فهي تحمل في الواقع أهمية بالغة ، فالاهتمام بها وسلامتها أمر ضروري ، ولكن مع الأسف نجد الكثير من الجزائريين لا يملكون ثقافة زيارة الطبيب الأسنان إلاَ بعد فوات الأوان ، فالغالبية منهم يملكون خوفا غير طبيعي من طبيب الأسنان .

ونحن في القرن الواحد والعشرين لا يزال العديد من الجزائريين لم يكتسبوا بعد ثقافة زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري ، فالأغلبية لا يزورونه إلاَ بعد إن تنال منهم الآلام بسبب تسوس الأسنان وتضررها بشكل بالغ لدرجة انه يصعب في بعض الأحيان تدارك الوضع ، ولعل السبب الذي يتحجج به الكثيرون هو خوفهم الشديد من طبيب الأسنان .

تقر الكثير من الدراسات في علوم الصحة أن الأسنان وما يلم بها من تسوس له في الواقع علاقة وطيدة بالكثير من الأمراض الأخرى وعلى رأسها نجد الالتهابات الخطيرة أهمها ما يلم باللثة و كذا أمراض القلب وغيرها لتصل الى حد إصابته بمرض السرطان في حال تدهورت الأمور كثيرا بسبب اهمال وهذا الإهمال يسبب في عدة مشاكل عويصة على الأفراد وخاصة الأطفال المتمدرسين حيث تشكل هذه العينة محور اهتمام دراستنا الحالية . ولقد ركزنا في دراستنا على هذه العينة لما فيها من أهمية قصوى لان هذه العينة فيها من هو في السن الحساس لاهتمام بالعناية الصحية للفم والأسنان ، حيث يعاني 60 % إلى 90 % (صحيفة وقائع ، العدد 318 ، أفريل 2012) من أطفال المدارس من مشاكل تتعلق بالفم والأسنان .

ومن أجل الإحاطة بالموضوع و معرفة مدى اهتمام الأطفال بالعناية الصحية للفم والأسنان تم تقسيم الدراسة إلى :

الجانب المنهجي و تناولنا فيه إشكالية الدراسة و التساؤلات والفرضيات و أهداف الدراسة و أهميتها مع تحديد بعض المفاهيم .

الجانب النظري وتضمن الفصل الأول اندرج تحت عنوان صحة الفم والأسنان بين الوقاية و العلاج وتضمن ثلاثة عناصر أساسية أولا صحة الفم و الأسنان في مرحلة الطفولة

ثانيا العوامل المؤثرة على صحة الفم و الأسنان وثالثا العلاقة بين صحة الفم وصحة الحسم.

و الفصل الثاني تحت عنوان دور الأسرة في المحافظة على صحة الفم والأسنان عند الأطفال ، احتوى هذا الفصل على دور الأم في صحة الفم والأسنان ، أهمية استعمال الفرشاة ، أهمية زيارة الطبيب ، دور الأم في إنتقاء غذاء طفلها و مراقبة عاداته الغذائية ، بدائل صحية و أساليب محفزة .

والفصل الثالث بعنوان دور المؤسسات التربوية في تقديم العناية الصحية للفم والأسنان للأطفال المتمدرسين يحتوي على : البيئة المدرسية ، الخدمات الصحية المدرسية ، أهداف و أهمية الصحة المدرسية ، العلاقة بين الصحة والتعليم .

وفي الأخير الجانب الميداني أو التطبيقي و تضمن لمحة عن مكان الدراسة ، المنهج و التقنية المستعملين في الدراسة ، وصف لعينة الدراسة و تحليلات تفسيرية للنتائج المتحصل عليها و تحليل فرضيات الدراسة .

و في الأخير ملخص عام للدراسة يحمل اقتراحات وتوصيات .

الفصل الأول

صحة الفم والأسنان بين الوقاية والعلاج

الفصل الثاني

دور الأسرة في المحافظة على صحة الفم

والأسنان عند الأطفال

الفصل الثالث

دور المدرسة في تقديم العناية الصحية للفم والأسنان للتلاميذ

الجانب الميداني للدراسة

الجانب النظري للدراسة

تمهيد :

تعتبر الأسرة المراقب الأول في الحفاظ على صحة الأطفال و خاصة الوقاية من مرض تسوس الأسنان ، حيث يبدأ من المراحل الأولى لعمر الإنسان أي منذ الطفولة و يرافقه طوال العمر .

1) دور الأم في العناية بصحة الفم والأسنان :

للأم دور في غاية الأهمية في المحافظة على صحة و سلامة أسنان الطفل .

1.1.المرحلة الأولى : أثناء فترة الحمل وهي مرحلة تكوين براعم الأسنان اللبنية والدائمة للطفل ، وفي هذه المرحلة يجب على الأم أن :

- تتجنب الأدوية التي تظر بصحة أسنان الرضيع (عدم أخذ دواء دون استشارة الطبيب).
- الإعتناء بأسنانها حتى لا تسبب لها مشكلة في التغذية أثناء الحمل تقلل من مقاومة جسمها .
- ينبغى على أنَ يكون غذاءها محتويا على عناصر الكالسيوم والفسفور والحديد وفيتامين ج و د بالإكثار من تناول الألبان والخضر و الفاكهة الطازجة .

2.1. المرحلة الثانية : خلال السنوات الأولى من عمر الطفل ، وهي مرحلة تكملة ترسب الكالسيوم على الأسنان اللبنية والدائمة والتعود على العادات الصحية السليمة ومن أهم سبل العناية في هذه المرحلة .

- ✓ الرضاعة الطبيعية هي عنصر أساسي في تكوين أسنان سليمة للطفل .

- ✓ في حالة استخدام الرضاعة الصناعية يعطي الطفل سوائل بدون سكر أو يكون تركيز السكر فيها قليل مع أول جرعة حتى لا يتعود على تذوق تركيز عالي من السكر في طعامه وبذلك يحمي أسنانه من التسوس مستقبلا .
- ✓ عند بداية ظهور الأسنان في فم الطفل تتعود الأم على مسح أسنانه بقطعة من الشاش مبللة بالماء بعد كل رضعة .
- ✓ من واجب الأم عند بلوغ الطفل سنتين من العمر أو ما فوق أن تعلمه كيفية استعمال الفرشاة و المعجون بعد كل وجبة .
- ✓ التدريب على استعمال الخيط الطبي للوصول إلى أماكن التي لا تستطيع الفرشاة الوصول إليها .[1]
- ✓ مراعاة إصطحاب الأم لأطفالها في السن قبل التمدرس إلى وحدات رعاية الأمومة و الطفولة بصفة دورية للكشف على أسنانهم وعلاج أي إصابة بها أولا بأول للحد من تفاقم المرض ويصبح العلاج أسهل وأقل تكلفة .
- ✓ التغذية السليمة و المتكاملة للطفل تضمن سلامة نمو الطفل وسلامة تكوين الأسنان.
- ✓ يجب على الأم أن تعلم أبناءها عادات جيدة مثل :

– تقليل و تنظيم تناول الحلويات في أوقات محددة ليسهل على الطفل تنظيف أسنانه بالفرشاة .

– تنظيف الأسنان مباشرة بعد أكل الحلويات .

– تناول الفاكهة و الخضر الطازجة مثل البرتقال و الخس والجزر والخيار لأنَها تساعد على تنظيف الأسنان من بقايا المواد السكرية التي تلتصق بها .

[1] أ.محمد متولي قنديل و د. صافي ناز شلبي ، **مدخل إلى رعاية الطفل و الأسرة** ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان ، ط1 ،2006 ، ص140

2) أهمية إستعمال فرشاة الأسنان :

الهدف الأساسي من إستعمال الفرشاة هو إزالة طبقة البلاك (البكتيريا) و فضلات الطعام الموجودة على سطح الأسنان وما بينها مما يقلل من إحتمال ، إصابة السن بالتسوس و يطيل بقاءها سليمة داخل الفم . وللوصول إلى هذا الهدف يجب استعمال الفرشاة والمعجون مرتين يوميا و خاصة قبل النوم لإنه يعتبر من أهم العوامل الوقائية التي تحمي الأسنان من التسوس و أمراض اللثة ، وفي حالة تعذر استعمال المعجون يمكن استعمال الفرشاة و الماء فقط .

ينصح باستعمال معاجين الأسنان التي تحتوي على الفلوريدا و خاصة لدى الأطفال حيث أنها أسهل و أضمن الطرق للوقاية و ذلك لأنَها :

- تقلل من نشاط البكتيريا مما يؤدي إلى خفض نسبة التسوس .
- تقوي طبقة المينا و تزيد من صلابتها و هذا يؤدي إلى زيادة مقاومة الأسنان للتسوس .[1]

3) أهمية زيارة طبيب الأسنان :

تقوم الأم بزيارة طبيب الأسنان أثناء الحمل حفاظا على صحة أسنانها و أسنان طفلها في مواعيد ثابتة و ذلك للأسباب الآتية :

- ✓ تثقيف الأم بأهمية التغذية السليمة أثناء فترة الحمل والتغذية السليمة للطفل لصحة أسنان كل منهما ، و كيفية العناية بصحة أسنان الطفل بالكشف الدوري يتمكن الطبيب من إكتشاف أمراض الفم والأسنان في مرحلة مبكرة و الحد من انتشاره حتى يسهل العلاج .
- ✓ تثقيف الطفل على أهمية وكيفية استعمال الفرشاة والمعجون بالطريقة السليمة وبصفة منتظمة.

[1] المرجع نفسه ،ص142 .

- ✓ توعية الطفل كيفية تجنب حوادث كسر الأسنان الأمامية أو عظام الفك أثناء مزاولة الألعاب الرياضية .
- ✓ توعية الطفل بالإبتعاد عن العادات السيئة مثل :
  - مص الأصابع .
  - العض على الشفة .
  - التنفس من الفم .
  - وضع أجسام غريبة في الفم مثل القلم و المسطرة .
  - محاولة تنظيف مابين الأسنان بأشياء غير نظيفة .[1]

4) دور الأم في إنتقاء غذاء طفلها و مراقبة عاداته الغذائية :

إنَ هناك نوعين من الغذاء ، غذاء مفيد يساعد على نمو جسم الأطفال و تكوين أسنانهم بشكل سليم ، و غذاء ضار يسبب لهم مشاكل و مخاطر صحية متعددة ، لذلك يتوجب على الأم أن تدرك بأن سلامة أو إصابة طفلها تعود إلى انتقاء نوعية الغذاء الذي يتناوله و مراقبة العادات الغذائية التي يمارسها .[2]

1.4.نوعية الغذاء :

إنَ الأم التي تزوَد طفلها بكميات كبيرة من الكربوهيدرات و الحلويات المحتوية على كميات عالية من السكر ، تعرض طفلها للإصابة بمعدلات تسوس أعلى من الطفل الذي يتناول منتجات الألبان والأليـاف الموجودة في الفاكهة و الخضار ، والتي تزود بالفيتامينات المساعدة على تكوين الأسنان و زيادة مقاومتها ضد التسوس . بالإضافة إلى تحفيزها على إفراز اللعاب الذي يغسل الأسنان من الأحماض .

[1] - مرجع سابق محمد متولي قنديل ، ص ، 142 .

[2]:www.tbeeb.net/ask/sho أطلع عليه بتاريخ 2016/03/08 على الساعة 19:43

2.4.عدد مرات تناول الغذاء :

إنَ الطفل الذي يتناول السكاكر ولو بكميات كبيرة ، في وجبة واحدة ثم ينظف أسنانه بعدها ، هو أقل عرضة للإصابة بالتسوس . حتى الطفل الذي يتناول بكمية قليلة ، ولكن على فترات متقاربة خلال اليوم . و ذلك لأن البكتيريا يصلها باستمرار إمدادات من السكر ، لتتابع عملها في نخر السَن ، بينما في الحالة الأولى ، فإنَ البكتيريا لا تجد السكريات اللازمة لعملها في إنتاج الأحماض بعد تفريش الأسنان.

3.4. المشروبات الغازية : (الخطر اللذيذ لدى أفراد المجتمع)

إذن المشروبات الغازية تسبب ضرر كبير ، والتي لا يستطيع البالغ منا مقاومة إغراءاتها –خصوصا الترويج الدعائي – فكيف بالطفل ؟ . لو أدركنا جميعا نسبة الخطورة الكامنة في هذه المشروبات ، لكان حتما امتنعنا عن شربها . ولكن بالرغم من وضع الشركات المنتجة للمحتويات على هذه العبوات ، إلا أننا و للأسف نتغاضى عن قراءتها ، مما يجعلنا شديدي البعد عن معرفة أضرارها التي لا تقدر ولا تحصى ، والتي أتت على ذكرها الكثير من الدراسات المحذرة لهذه المشروبات والمتمثلة في :

- خلَوها من القيمة الغذائية التي تسبب هشاشة العظام .
- احتوائها على مادة الكافيين التي تسبب مشكلة امتصاص الحديد المؤدي لفقر الدم.
- تعرقل عملية الهضم التي تسبب في قطع الشهية .
- تسبب في تكوين الحصى و التي تؤثر على وظائف الكلى .
- تسبب الأمراض المسرطنة وغيرها .
- تسبب خطرا على الأسنان ، في حال إرتشاق الطفل لهذه المشروبات الغازية والتي تتسبب بمشكلتين يعاني منها الفم ، وهما التآكل الكيميائي للسن بفعل المياه

المكربنة ، وتسوس الأسنان نتيجة احتواءها على السَكر الذي تتغذى عليه بكتيريا الفم .

5) بدائل صحية و أساليب محفزة على غسل الأسنان :

لبناء جيل سليم خال من الأمراض خصوصا تسوس الأسنان لدى الأطفال ، تعمل الأم كمرشدة أولى في الحد منه و المساهمة في نشر التوعية في عملية ممارسة العادات الغذائية السليمة ، باستبدال الأطعمة المضرة بأخرى صحية ، مع توعيته وتحسيسه بخطورة تلك الأطعمة (المضرة) على الجسد و بالأخص على أسنانه .

كاستبدال المشروبات الغازية بمشروبات طبيعية كالماء بين الوجبات و عصائر الفواكه الطازجة ، والحليب الغني بالكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام والأسنان .

و تعويد الطفل على نظافة فمه و أسنانه ، غالبا ما يرفض الأطفال تنظيف أسنانهم بشكل دائم و منتظم ، لذلك على الأم ابتكار طرق عديدة لجذبه لهذا الأمر كإتباع عدة أساليب منها أسلوب اللعب و الترغيب و التشجيع .

مع متابعة الأم لنظام طفلها الصحي خصوصا مع بداية العام المدرسي ، من خلال تحضيرها لوجبة (اللمجة) لمنعه من شراء الأطعمة والمشروبات كالشيبس و المشروبات الغازية و السكاكر على أنواعها .[1]

خلاصة :

أفضل وسيلة لتعليم الطفل العناية الصحية بفمه وأسنانه بأن تكون الأسرة القدوة الحسنة في ذلك ، وخاصة الأم لأنها إذا إعتنت بنظافة أسنانها بشكل منتظم فإنها

[1] نفس المرجع ،السابق محمد متولي قنديل و نفس الصفحة

ستدله على أهمية العناية الصحية بالفم والأسنان بطريقة غير مباشرة ، وعلينا أن نعرف أن الأسرة هي اللبنة الاولى في تكوين شخصية الطفل، ولهذا يجب على أفراد الأسرة أن يعودون الطفل على سلوكيات صحية خاصة التي تتعلق بالصحة الفموية.

تمهيد :

يعد العمل الميداني من أهم المراحل البحثية لأنه يعتمد عادة على مجهود الباحث الذاتي ، والهدف منه هو التوصل إلى معرفة لها قيمة علمية .

1) إطار البحث :

1.1. المجال البشري : تضمن المجال البشري مجموعة من التلاميذ ، ولم يتسنى لنا أن نتوسع في العينة لحصر دراستنا في مؤسسة واحدة فقط .

2.1.المجال الزمني : أجريت الدراسة بتاريخ الاربعاء 27 أفريل 2016 على الساعة 11:00 صباحا الى غاية يوم الخميس 28 أفريل 2016 على الساعة 12:00 .

3.1.المجال المكاني : أقيمت الدراسة بمتوسطة الشهيد سهلي سعيد ببلدية لرجام ولاية تيسمسيلت.

2) مجتمع البحث للدراسة : يعتبر مجتمع البحث من أهم عناصر البحث أو هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجرى عليها البحث والتقصي ،والذي يمثل جزءا من المجتمع الأصلي و قد تضَمن تلاميذ الطور المتوسط.

1.2) العينة: كانت عينتا قصدية وذلك لربح الوقت والتسهيل علينا في عملية جمع المعطيات ،حيث تضمنت عينتا جميع تلاميذة أقسام السنة الرابعة متوسط (أربعة أقسام) من التلاميذ لمتوسطة الشهيد سهلي سعيد تتراوح أعمارهم من 14 سنة الى 19 سنة، متوسط العمر 16.5سنة.

2.2. منهجية البحث :

إن المنهج هو الطريق أو النهج الذي يسلكه أي باحث من خلال دراسته لظاهرة اجتماعية معينة ، قصد التوصل إلى معارف وحقائق حول هذه الظاهرة ، فهو الأساس في نجاح البحث لأن اختيار المنهج الصحيح يؤدي إلى تحقيق أهداف الدراسة ، و باعتباره مجموعة منظمة من العمليات التي تسعى في تسهيل إلى القيام بالدراسة فاعتمدنا على المنهج التفسيري الذي يهدف في الأساس إلى تفسير الظاهرة التي نحن بصدد دراستها.

3.2 تقنية البحث :

يتطلب البحث في العلوم الاجتماعية استعمال تقنية مناسبة ، تساعد الباحث في الوصول إلى أعلى مستوى من المعرفة العلمية ، ولا يكون اختيار هذه التقنية بشكل اعتباطي عشوائي ، إنما تحددها طبيعة الموضوع المدروس و تفرض علينا استعمال التقنية هذه دون سواها، ولقد فرض موضوع دراستنا علينا استعمال تقنية الاستمارة للقيام بهاته الدراسة.

1.3.2. وصف الاستمارة:

تعتبر الاستمارة التي تعرف في شكلها الأكثر شيوعا بسبر الآراء ، تقنية مباشرة لطرح الأسئلة على الأفراد بطريقة موجهة ، ذلك لأن صيغ الإجابات تحدد مسبقا ، هذا ما يسمح بالقيام بمعالجة كمية بهدف اكتشاف علاقات رياضية وإقامة مقارنات كمية . إن الاستمارة هي وسيلة للدخول في اتصال بالمبحوثين بواسطة طرح الأسئلة عليهم واحدا واحدا وبنفس الطريقة .

الاستمارة هي تقنية مباشرة للتقصي العلمي تستعمل إزاء الأفراد وتسمح باستجوابهم بطريقة موجهة والقيام بسحب كمي بهدف إيجاد علاقات رياضية والقيام بمقارنات رقمية تستطيع الاستمارة أن تتناول أنواعا عديدة من المواضيع والتي تتراوح من أكثرها عمومية ومشتركة ، من معرفة الوقائع إلى الإعتقادات ، من الإدراكات إلى التقييمات .

أما عن الغاية من استعمال تقنية الاستمارة فهي كالتالي :

- معرفة حالة الأفراد من خلال شروط ونمط الحياة ، السلوكات ، والقيم والأراء .
- تحليل ظاهرة إجتماعية من خلال الأفراد المعنيين بها .
- وفي أغلب الحالات عندما نكون بحاجة إلى القيام بدراسة تتضمن عدد كبير من الأفراد.

تضمنت إستمارة البحث على عشرون سؤال مصنفة على شكل ثلاثة محاور ، وهي إستمارة تم إستخدامها لأول مرة في دراستنا حول معرفة ما مدى إهتمام التلاميذ بالعناية الصحية لفمهم وأسنانهم ، و حكمت هذه الاستمارة من طرف أساتذة في شعبة علم الإجتماع.

و صنفت المحاور كالآتي :

- المعلومات الشخصية : الجنس. السن. المتستوى التعيلمي والحالة المهنية للأولياء.
- العناية الصحية للفم والأسنان لدى الطفل داخل أسرته: أسئلة حول الحرص والمراقبة لنوع الأغذية التي يتناولها الطفل، ومراجعته لزيارة طبيب الأسنان.
- دور الصحة المدرسية في العناية الصحية للفم والأسنان للأطفال: عبارة عن أسئلة حول تقديم البرامج الصحية و الحملات التحسيسية و مساهمة الطاقم المدرسي في العناية الصحية والكشف المبكر عن بعض الأمراض .

4.2. المعالجة الإحصائية :

1.4.2. برنامج spss

يقوم الكثير من المهتمين في ميادين العلوم الاقتصادية والتربوية وغيرها بإجراء تحليلات بيانية مختلفة بهدف إيجاد مقاييس النزعة المركزية من وسط حسابي لمجموعة من البيانات وحساب مقاييس التشتت ومعامل الارتباط ..الخ وللقيام بمثل هذه التحليلات الإحصائية بالطرق اليدوية ليس بالأمر السهل

و خاصة إذا كان حجم البيانات كبير ، فلم تعد هناك صعوبة في ذلك مع التطورات الحاصلة في مجال الحواسيب و تصميم برامج خاصة مثل SPSS للقيام بالتحليلات البسيطة منها والمعقدة .

برنامج ال SPSS أو" (Statistical package for social sciences) الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية" ، وهو عبارة عن حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها. ويستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشتمل على العديد من البيانات الرقمية ولا يقتصر على البحوث الاجتماعية فقط بالرغم من أنه أنشأ أصلاً لهذا الغرض، ولكن اشتماله على معظم الاختبارات الإحصائية (تقريبًا) وقدرته الفائقة في معالجة البيانات وتوافقه مع معظم البرمجيات المشهورة جعل منه أداة فاعلة لتحليل شتى أنواع البحوث العلمية .

2.4.2. اختبار كاي مربع : khi-deux

هو اختبار إحصائي يستخدم في معرفة العلاقة بين المتغيرات ، وتكون هذه المتغيرات نوعية قصد معرفة استقلالية تأثير أحدهما في الآخر من عدمها.

الإشكالية :

تعد العناية بالصحة من أهم القضايا التي يليها الإنسان اهتماما خاصا لأنها تمس أهم جانب في حياته، يتعلق الأمر هنا بالصحة والسلامة الصحية.

تبدأ هذه العناية منذ الطفولة مع بدء التنشئة الاجتماعية للطفل و ذلك بتلقينه المبادئ الأولى في التربية الصحية والمحافظة على السلامة الجسمية (غسل اليدين، فرش الأسنان...الخ).

في هذا الإطار تعطى أهمية كبرى للصحة الفموية و العناية بالأسنان، لأن الفم هو الجهاز أو العضو الأكثر أهمية لما يقوم به من وظائف، إذ يعتبر البوابة الأولى للجسم فإذا سلمت هذه البوابة سلم الجسم كله.

فالموطن الأول للمرض هو الفم حيث تبدأ الحلقات الأولى للأمراض من الفم (أمرض القلب، الحلقوم، إلتهاب اللوزتين، الإلتهاب الحاد للمفاصل عند الأطفال .....الخ).

فمن بين الأمراض الأكثر انتشارا لدى الأطفال نجد تسوس الأسنان بسبب العديد من العوامل نذكر منها نمط التغذية، عدم العناية بالأسنان (تفريش الأسنان، وعدم معاودة طبيب الأسنان دوريا).

هذه العادات السيئة يكتسبها الطفل من محيطه العائلي و الخارجي، ثم تتفاقم هذه العادات بسبب عدم قيام الأولياء (خاصة الأم) بدورهم في متابعة الطفل ليحافظ على أسنانه ويعتني بنظافة فمه، خاصة في السنوات الأولى من حياته لكي تترسخ هذه المبادئ الأساسية في التربية الصحية، مما يجنب الطفل تابعات خطيرة على صحته وسلامة بدنه.

وعليه فلي أولياء الطفل دور مهم في الوقاية من تسوس الأسنان، خاصة الأم التي هي الأقرب منه وهذا لا يعني عدم أهمية دور الأب في هذا المجال.

كما للمؤسسة التربوية دور تكميلي ومدعم لدور الأولياء، حيث تقوم المدرسة بتوعية الأطفال بأهمية المحافظة والعناية بالأسنان، وذلك من خلال الحملات التحسيسية و زيارات الأطباء في إطار الطب المدرسي.

انطلاقا من هذه الحقائق يمكن طرح الإشكالية التالية:

ما مدى عناية الأطفال المتمدرسين بأسنانهم و صحة أفواههم؟

تتفرع عن هذه الإشكالية التساؤلات التالية:

_ هل تختلف العناية الصحية بالفم والأسنان بين الذكور و الإناث؟

_ هل للمستوى التعليمي للأولياء تأثير على عناية الأطفال بصحة أسنانهم؟

_ هل للمؤسسة التربوية (المدرسة) دور في تحسيس الأطفال للعناية بالصحة الفموية؟

- **فرضيات الدراسة:**
  - تختلف العناية الصحية للفم والأسنان بين الذكور و الإناث .
  - للمستوى التعليمي للأولياء تأثير على عناية الأطفال بصحة أسنانهم.
  - للمؤسسة التربوية دور في تحسيس الأطفال للعناية بالصحة الفموية.
- **أهمية الدراسة :**
  - موضوع جديد لم يتم التطرق إليه في التخصص .
  - يجمع بين متغيرين مهمين: الرعاية الصحية للطفل والصحة الفموية .
  - تستمد هذه الدراسة أهميتها من خلال الأهمية التي تتمتع بها المؤسسة التربوية في الإهتمام المتزايد على صحة الطفل و اكتشاف بعض الأمراض الخطيرة.

- **أهداف الدراسة :**

- الاهتمام بسلامة الفم والأسنان لدى الأطفال و توعية الأسر على ذلك .
- إعطاء أهمية للعناية الصحية للفم والأسنان للطفل ابتداء من السنوات الأولى في حياته .
- تبيين تأثير تلف الفم و تسوس الأسنان على صحة جسم والتي تمس جميع شرائح المجتمع.

تحديد المفاهيم :

- **مفهوم الرعاية الصحية :**

تعرف منظمة الصحة العالمية مدلول الرعاية الصحية الأولية على أنه الرعاية الصحية الأساسية المسيرة للأفراد ، والجماعات و التمتع بها بالمجتمع من خلال مشاركتهم التامة و تكلفة يستطيع المجتمع والدولة تحملها ، وتشكل الرعاية الصحية جزء من نظام الدولة الصحي ، و الرعاية الصحية في المجتمع تعمل على معالجة المشاكل الصحية الرئيسية ، والمنتشرة في أي مجتمع من المجتمعات عن طريق الخدمات العلاجية و الوقائية و التأهيلية ، وعلى ذلك فإن الرعاية الصحية الأولية هي تلك الرعاية الصحية المتكاملة الشاملة والمقدمة بشكل رئيسي لمرضى العيادات الخارجية خارج خدمة رعاية المستشفى . ولكنها تكون مرتبطة مباشرة من خلال نظام العمل بالمستشفى ، وقد تكون هذه الخدمات الصحية مقدمة من المستشفيات أو من وحدات الرعاية الصحية[1]

وبشكل عام الرعاية الصحية هي :

الإجراءات أو الخدمات الصحية و الطبية وغيرها للوقاية من الأمراض ومنع حدوثها و الاكتشاف المبكر والعلاج الفوري أو مكافحتها للحد من انتشارها ، وبعد ذلك

[1] -عبد المجيد الشاعر و أخرونٍ، علم الإجتماع الطبي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ،الطبعة الأولى، 2000، ص 92 .

علاج المضاعفات الناتجة عن الإصابة بها و تأهيل الفرد بعد الشفاء الجسدي ليصبح قادرا على العمل و الإنتاج معتمدا على نفسه وليس عالة على المجتمع .[1]

- **مفهوم العناية الصحية :**

هي علم فن الوقاية من الأمراض و إطالة العمر و تقوية الصحة سواء كان هذا على المستوى الفردي أو مستوى المجتمع .

والطب الوقائي على المستوى الفردي يرتبط بمفهوم الصحة الشخصية (التغذية ، النظافة ، الرياضة ، ... الخ) مضاف إلى ذلك استعمال المركبات الحيوية مثل : (الأمصال و اللقاحات) ، وذلك للوقاية من الأمراض و كذلك للعلاج المبكر في الحالات المرضية قبل أن تحدث مضاعفات مرضية قد تترك آثارا دائمة .

أما الطب الوقائي على مستوى المجتمع فإنه يركز على اهتمامه على المجتمع بدلا من الفرد ، و يشمل الصحة الشخصية للمجتمع (صحة البيئة) مضاف إليه الطب الوقائي لأفراد المجتمع وما يشمله هذا من استعمال مركبات حيوية لكل فرد في المجتمع بقصد وقاية المجتمع من الأمراض المعدية و انتشارها أو أمراض سوء التغذية و غيرها .[2]

- **الدراسات السابقة :**

الدراسة الأولى : مواقف طلاب كلية طب الأسنان في جامعة دمشق و سلوكياتهم اتجاه الصحة الفموية.

أجريت هذه الدراسة في جامعة دمشق بهدف دراسة تقرير مواقف الصحة الفموية و السلوكيات لدى طلاب طب الأسنان الذكور والإناث . حيث استخدم استبيان عن جامعة هيروشيما و قد تضمن هذا الاستبيان جدول من 20 سؤال ترجمت إلى اللغة العربية و وزعت على 177 مفردة (49 % ذكور و 51 % إناث) من

[1] -محمد عصام طربية و شادي أحمد أبو خضرة ، **أساسيات علم الاجتماع الطبي** ، دار حمو رابي للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن ، د ط ، 2009 ، ص 102 .

[2] حامد عبد النصرسليم، **معجم مصطلحات الخدمة الاجتماعية** ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، الأردن، عمان، الطبعة الاولى، 2012 ، ص 355 .

السنة الثالثة في كلية طب الأسنان بجامعة دمشق خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2008 – 2009 .

نتائجها : سجلت الطالبات الإناث معدل تفريش أسنانهن أكثر من تكرار الذكور ، فنحو 59 % من الذكور يفرشون أسنانهم مرتين أو أكثر يوميا يقابلها ، 84 % لدى الإناث ، أيضا وجد أن الإناث يؤمن بضرورة استخدام معجون الأسنان خلال التفريش أكثر من الطلاب الذكور .

من جهة أخرى كان التدخين أكثر تكرار لدى الذكور من الإناث 31 % مقابل 1 % . و أظهر الاستقصاء أن معظم الطلاب ذكور و إناث يزورون طبيب الأسنان عندما يكون لديهم آلام سني بلا فروق مهمة إحصائيا.

و قد أظهر هذه الدراسة أن الطلاب طب الأسنان في جامعة دمشق لديهم صحة فموية ضعيفة ، كذلك أظهرت أننا بحاجة إلى إجراء بحوث أخرى مستقبلية لفحص الطلاب سريريا من أجل حالات النخور و أمراض الأسنان .

الدراسة الثانية: أهمية العناية المدرسية لمكافحة مرض تسوس الأسنان.

قامت وزارة التربية والتعليم العالي في لبنان بالتعاون مع وزارة الصحة العامة والهيئة الوطنية لرعاية صحة الفم والأسنان، ونقابة أطباء الأسنان في لبنان و اللجان الأهلية في المدارس الرسمية ، بتنفيذ الحملة الوطنية لصحة الفم والأسنان خلال العامين الدراسيين 2005-2006 ، 2006-2007.

إذ قام فريق طبي بالكشف على أكثر من 1000 مدرسة رسمية ابتدائية، حيث شملت أكثر من 200,000 تلميذ في كل عام دراسي ، وحيث وزعت استمارة على كل تلميذ.

نتائجها: بعد الكشف على أسنان التلاميذ ، جرى لقاء عام مع الأهل بدعوة من إدارة المدرسة هدفه التوعية حول المشاكل التي يشكو منها أولادهم، وتسليم

الأهالي الإحالات الخاصة بأبنائهم وإطلاعهم على برنامج المضمضة بالفليور الذي سينفذ في المدرسة ، والوصول إلى نتائج ايجابية وهي انخفاض معدل تسوس الأسنان ، مما سيؤدي حتما إلى تعزيز الثقافة الصحية في المدارس والتي ستنعكس إيجابا على التلميذ في المستقبل.

تمهيد :

تعتبر المدرسة مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع بقصد تحقيق أهدافه و هي إحدى المؤسسات المسؤولة عن التربية والتعليم والتوجيه الصحي ، فهي تواصل عمل الأسرة حيث تستقبل التلاميذ في سن التنشئة ، حيث يشكل تلاميذ المدارس في أطوارها الثلاثة أكثر من 8 ملايين تلميذ بما نسبته أكثر من 22% من سكان الجزائر أكثر نصفهم تلاميذ يتمدرسون في الإبتدائي من 5 إلى 10 سنوات حيث يقضون معظم وقتهم فيها مما يمكنهم من غرس العادات الصحية لديهم و منها حاجات الصحية ، وتربية و حماية ... إلخ ، حيث إنَ المدرسة بميادينها وعمالها و تجهيزاتها المدرسية تشكل المكان المناسب و الملائم للإعتناء بفئة المتعلمين و اكتسابهم معلومات ومهارات صحية.

1) **البيئة المدرسية :**

لا تنفصل البيئة المدرسية عن بيئة المجتمع الموجود فيه ، فللبيئة المدرسية دورها المؤثر سلبا أو إيجابا في صحة التلاميذ ، وفي جعلهم يفعَلون كل قدراتهم الكامنة .

من الصعب تربية الأطفال على مبادئ التربية الصحية في المدرسة بصورة فعالة في بيئة مدرسية غير صحية .

تنقسم البيئة المدرسية إلى بيئة حسية و بيئة معنوية:

- ✓ البيئة الحسية : تشمل الموقع والمباني المدرسية الأثاث و المعدات ، المرافق الرياضية ، المياه والصرف الصحي ، إصحاح البيئة المدرسية ... الخ .
- ✓ البيئة المعنوية : تشمل التكوين الاجتماعي والصحي للمدرسة كمنظومة تعزز الصحة لدى التلاميذ ، ويشمل ذلك التخطيط الجيد لليوم الدراسي ، العلاقات الانسانية (بين التلاميذ فيما بينهم ، وبين التلاميذ و معلميهم) ، النظام الإداري .

2) **الخدمات الصحية المدرسية :**

- ✓ **الخدمات الوقائية :**

- التطعيمات التنشيطية و الموسمية و عند دخول المدارس .
- مراقبة البيئة المدرسية .
- تقديم الأنشطة التوعوية من محاضرات والنشرات الصحية وبرامج .
- مراقبة المقاصف المدرسية و متابعة الاشتراطات الصحية فيها .

- ✓ **الخدمات العلاجية :**

- الكشف المبدئي على التلاميذ الجدد .
- إعطاء وتصديق الاجازات .
- الكشف على المرضى وعلاجهم .

- الاشراف الصحي على لجان الامتحانات .
- الاشراف الصحي على الأنشطة و المناسبات و التجمعات الرياضية .

3) أهداف و أهمية الصحة المدرسية :

يمثل الأطفال في هذه المرحلة العمرية (الدراسة) نسبة هامة من المجتمع تصل إلى ربع عدد السكان ، وتوفر المدرسة فرصة كبيرة للعناية بالصحة لهذه الفئة . إذ يمر كل فرد من أفراد المجتمع بالمدرسة ، حيث تتوفر الفرصة للتأثير فيهم و إكتسابهم للمعلومات و تعويدهم على السلوك الصحي ، هذه المرحلة من العمر مرحلة نمو الطفل و تطوره و نضجه ، و تحدث خلالها الكثير من التغيرات الجسمية و العقلية و الاجتماعية و العاطفية .

خلال الموسم الدراسي و في السن المدرسية يكون الأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض السارية و المعدية ، كما أنهم أكثر عرضة للإصابات و الحوادث كما يكتسب الأطفال السلوكيات المتعلقة بالحياة عموما و بالصحة خاصة ، حيث تهدف أنشطة و برامج الصحة المدرسية إلى :

- حفظ صحة المتمدرسين و تعزيزها ضمن المستوى المطلوب .
- تزويد العاملين في المدرسة بمهارات التوعية الصحية .
- تقديم الخدمات الصحية للمجتمع المدرسي .
- التنسيق مع الجهات الصحية الأخرى في تقديم الخدمات العلاجية .[1]

4) العلاقة بين الصحة والتعليم :

إن العلاقة بين الصحة والتعليم علاقة وثيقة و تبادلية ، فالصحة الجيدة للتلاميذ لها تأثير كبير على تحصيل التلاميذ قابليتهم للتعلم ، وفي المقابل ، فإن الحضور المنتظم للمدرسة يعزز صحة التلاميذ ، حيث أثبتت الأبحاث أن ضعف الوضع الصحي

[1] علي السعد بني نصر ، **دراسة حول تحسين ظروف الصحة المدرسية** ، جرش .

للتلاميذ من بين الأسباب المؤدية إلى زيادة التعب في المدرسة ، والتسرب المبكر و ضعف الأداء في الصف ، كما أن التعليم الذي يكسب التلاميذ المهارات المتعلقة بالصحة ضروري لسلامتهم البدنية والنفسية و الاجتماعية. [1]

تؤثر المدرسة تأثير مباشر على تنمية الاعتزاز بالنفس و تحقيق الانجازات التعليمية ومن هنا نركز على دور المعلم كحجر أساس في إيصال المعارف و المهارات من خلال تطبيق منهاج يستند إلى مهارات جانبية ، ويدمج القضايا الصحية في كافة المباحث مع الأنشطة اللاصحية و الداعمة .لذا فإن تعزيز الصحة داخل المدارس يكون وفق برنامج شامل للصحة المدرسية ، والذي هو مجموعة متكاملة من استراتيجيات المخطط لها والمتسلسلة ، والخدمات المصممة لتعزيز التنمية البدنية والنفسية والاجتماعية والتعليمية المثلى حيث يتكون من :

- الخدمات الطبية .
- التثقيف والتعزيز الصحي .
- البيئة المدرسية .
- التغذية المدرسية .
- الصحة النفسية والاجتماعية .
- تعزيز دور المجتمع المحلي .
- تعزيز الصحة في المدرسة .
- التربية البدنية والرياضية .[2]

[1] -بهاء الدين و ابراهيم سلامة ، **الصحة والتربية الصحية** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، 1997 ، ص 102 .
[2] رائدة خليل سالم ، **الصحة المدرسية** ، دار المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط 1 ، 1990 ، ص ص 25 27 .

خلاصة :

يرمي البعد الصحي إلى تعليم مفاهيم ومعارف في مجال الصحة الشخصية للطفل وتكريسها على شكل مواقف وحاجات واهتمامات يومية ، و كذا تأثيره على محيطه القريب (العائلة ، المدرسة ، الحي والمجتمع) .

وهنا يأتي دور المدرسة المكمل لدور الأم أو الأسرة في تعزيز صحة الطفل، ولا ننسى الدور المهم للطاقم التعليمي، في إرشاد الأطفال وتذكيرهم بأهمية المحافظة على نظافة وسلامة أسنانهم ، وضرورة الزيارة المنتظمة لعيادة طبيب الأسنان.

الملحق رقم 01

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبدالحميد بن باديس –مستغانم-

كلية العلوم الاجتماعية

موضوع البحث

العناية الصحية للفم والأسنان عند الأطفال المتمدرسين

دراسة ميدانية بمتوسطة الشهيد سهلي سعيد بتيسمسيلت

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم اجتماع الصحة

تخصص مسوحات سوسيولوجية في مجال الصحة

اعداد الطالبة **اشراف الدكتور**

فراد شعبان **عالم محمد**

السنة الجامعية :2016/2015

استمارة البحث

في إطار القيام بدراسة حول العناية الصحية للفم والأسنان عند التلاميذ نتوجه إليكم بصفتكم متمدرسين لتقدموا لنا يد المساعدة ، ويدخل ذلك ضمن التحضير لنيل شهادة الماستر في علم إجتماع الصحة

ونتعهد لكن أن هذه المعلومات والبيانات لا يمكن بأي حال أن تحيد عن إطارها العلمي والأكاديمي ولا تستخدم إلاّ لأغراض علمية .

هذه الاستمارة تتضمن أسئلة عن العناية بصحة الفم والأسنان ، فالرجاء وضع علامة (X) على الأجابة المعبرة عن معرفتك بصدق .

تقبلوا مني فائق الإحترام والتقدير .

التوصيات والاقتراحات :

للعناية الكاملة بالفم و طرق التخلص من الرائحة الكريهة لابد من:

- تناول الطعام الغير المطهي لمدة خمسة أيام متواصلة .
- اغسل أسنانك ولسانك بعد كل وجبة .
- تجنب الأطعمة المسكرة والتي تتسبب في تسوس الأسنان مما ينتج عنها رائحة كريهة للفم .
- استبدل فرشاة الأسنان الخاصة بك كل شهر و ذلك لمنع البكتيريا بها .
- استخدم غسول الفم الغني بالكلوروفيل يوميا .
- واظب على مضغ الخضروات الطازجة الغنية بالكلوروفيل .
- الامتناع عن التدخين أولا و اخيرا فهو ذو تأثير خطير على صحة الفم والجسم .

ملخص عام :

أقيمت الدراسة تحت عنوان " **العناية الصحية للفم والأسنان عند الأطفال المتمدرسين** " بهدف معرفة العلاقة بين صحة الفم وصحة الجسم و من أجل إعطاء أهمية لصحة و سلامة الفم والأسنان لدى الأطفال والتي تمس جميع شرائح المجتمع، كما هدفت الدراسة إلى معرفة إذا ما كان هناك اختلاف بين إقبال الذكور و الإناث على غسل أسنانهم .

ومن النتائج المتوصل إليها أن هناك اختلاف نوعا ما بين الذكور والإناث أي فئة الإناث مهتمة بالصحة الفموية أكثر من فئة الذكور فيما يخص تفريش الأسنان والعناية بالفم ، كما توصلت الدراسة إلى أن الأولياء ذوي المستوى التعليمي الأقل من المتوسط هم الأقل تربية و توعية لأطفالهم حول العناية الصحية بالفم والأسنان عكس الأولياء ذوي المستوى العالي ، و أثبتت الدراسة أن العامل الأول المسبب لأمراض الأسنان كالتسوس عند أفراد العينة هو تناول الحلويات بكثرة .

و فيما يتعلق بموضوع الصحة المدرسية فهي تكتسي أهمية كبرى للصحة بصفة عامة و صحة الفم والأسنان بصفة خاصة ، و التي ينبغي على جميع المؤسسات التربوية بداية من الأسرة ثم المدرسة أن تهتم بها ، وهذا ما نتمناه لكل مؤسساتنا أن تعمل على بذل جهد أكبر فيما يخص بالحملات التحسيسية و التوعية للأطفال للحفاظ على سلامة و صحة الجيل الصاعد.