



تقويم الأطفال

# عادات الطفولة وأثرها على الأسنان، مص الإصبع والتنفس من الفم

29 ربيع الآخر 1448 هـ - 10 أكتوبر 2026 م

دقيقتان قراءة

د. محمد المحيميد - استشاري تقويم الأسنان



بعض العادات تبدو بريئة لكنها تشكّل الفك والعضة مع الوقت. متى تكون طبيعية، ومتى تقلق، وكيف تساعد طفلك على تركها.

طفل مبتسم

**“الفك ينمو في الاتجاه الذي تدفعه إليه العادة، فالتوقيت هنا مهم.”**

## 01

### مص الإصبع أو اللهاية

**متى يكون طبيعياً؟** في السنوات الأولى، وكثير من الأطفال يتركونه وحدهم قبل ظهور الأسنان الدائمة.

**متى يقلق؟** إن استمر بعد ظهور الأسنان الأمامية الدائمة، أي في سن السادسة تقريباً، أو كان المص قوياً ومتكرراً. فقد يسبب:

- بروز الأسنان الأمامية العلوية وتراجع السفلية.
- عضّة مفتوحة لا تلتقي فيها الأسنان الأمامية.

يمص الطفل إصبعه، أو يتنفس من فمه وهو نائم، أو يدفع لسانه بين أسنانه حين يبلع. عادات تبدو بسيطة، وكثير منها طبيعي في سنوات الطفولة الأولى. لكن استمرارها بعد سن معينة قد يشكّل الفك والعضة في اتجاه يصعب تصحيحه لاحقاً.

- **ضيق الفك العلوي** وعضة معكوسة في الجانب.

#### كيف تساعد طفلك؟

1. **بالتشجيع لا بالعقاب؛** فاللوم يزيد القلق، والقلق يزيد المص.
2. **انتبه لأوقاته:** عند النوم أو الملل أو مشاهدة الشاشة، واشغل يديه في تلك الأوقات.
3. **جدول مكافآت بسيط** للأيام التي يمر فيها دون مص.
4. إن استمرت العادة، فاستشر الطبيب؛ فهناك **أجهزة تذكير** صغيرة تساعد الطفل على تركها.

## 02

### التنفس من الفم

**ما علاماته؟** فم مفتوح أغلب الوقت، وشخير، ونوم متقطع، وشفاه جافة، ونعاس في النهار أحياناً.

**لماذا يهيم؟** التنفس الطبيعي من الأنف يبقي اللسان مرتفعاً في سقف الفم، فيساعد على نمو الفك العلوي عرضاً. أما التنفس من الفم فيخفض اللسان، وقد يرتبط مع الوقت بضيق الفك العلوي وطول الوجه وازدحام الأسنان.

**ما الذي تفعله؟** راجع طبيب الأنف والأذن والحنجرة أولاً؛ فقد يكون السبب تضخم اللوزتين أو اللحمية أو الحساسية. ثم أخبر طبيب التقويم، فقد يحتاج الطفل إلى توسيع الفك العلوي في سن النمو.

## 03

### دفع اللسان

بعض الأطفال يدفعون لسانهم بين الأسنان الأمامية عند البلع أو الكلام. ومع الوقت قد يمنع ذلك الأسنان الأمامية

من الالتقاء. ويكون علاجه بتمارين يساعد فيها أخصائي النطق، وأحياناً بجهاز يذكّر اللسان بموضعه الصحيح.

## 04

### متى تزور طبيب التقويم؟

- إن استمر مص الإصبع بعد ظهور الأسنان الأمامية الدائمة.
- إن لاحظت تنفساً من الفم أو شخيراً مستمراً.
- إن رأيت أن الأسنان الأمامية لا تلتقي، أو أن الأسنان العلوية خلف السفلية.
- وفي كل الأحوال، **الفحص الأول في سن السابعة تقريباً.** اقرأ متى يحتاج طفلك إلى أول فحص تقويم؟ وتقويم الأطفال والعلاج المبكر.

**المقال توعوي عام، ولا يغني عن فحص طفلك عند الطبيب.**

