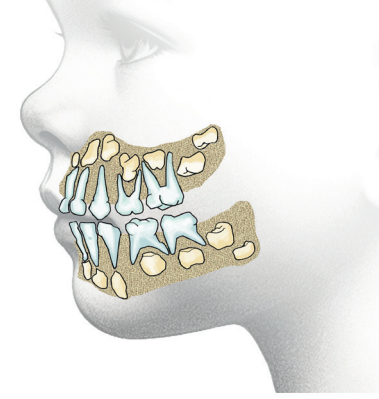
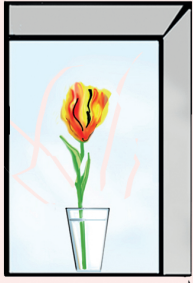


عادات حميدة لأسنان طفلك

من عمر 0 إلى 6 سنوات



في حال وقوع حادث

إذا تعرض طفلك لضرر في أسنانه، يجب عليك الاتصال بطبيب الأسنان أو مركز رعاية الطفل، حتى لو لم يبدو الأمر سيئاً للغاية.

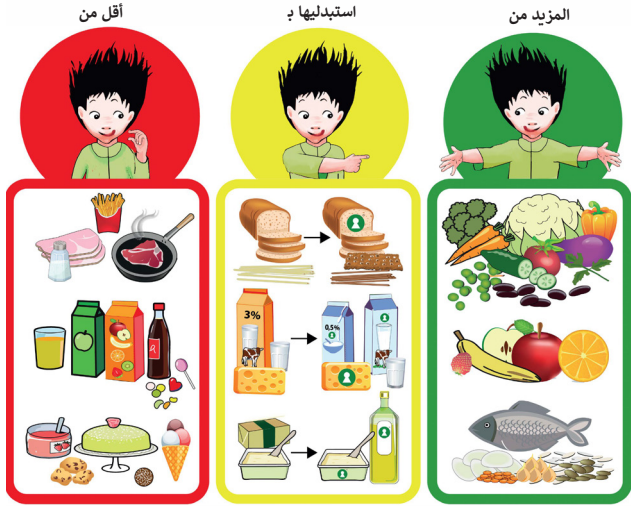
أسئلتك مرحب بها لأنها تساعدنا على التعاون

إن تأسيس عادات جيدة في وقت مبكر أمر هام لتكون أسنان الطفل سليمة. اسألي طبيب الأسنان أو مركز رعاية الطفل إذا كنت بحاجة إلى الدعم والمساعدة.

يوم مخصص للحلويات

حاولي تجنب الحلويات، وشراب الفاكهة المحتوي على سكر والمشروبات الغازية والعصير والكعك والبسكويت لأطول فترة ممكنة. ومن ثم يمكن للطفل الحصول على حلوى ليوم واحد في الأسبوع، على سبيل المثال حلوى يوم الجمعة أو حلوى يوم السبت. ويعد تناول الحلويات ليوم واحد في الأسبوع روتيناً مناسباً للكثيرين.

وتذكري أن العديد من منتجات الطعام تحتوي على سكريات خفية - وترسنا مساعدتك في اتخاذ خيارات صحية.



الماء هو أفضل مشروب لإطفاء العطش

تزيد المشروبات الحلوة مثل شراب الفاكهة المحتوي على سكر والعصير والمشروبات الغازية من خطر إصابة الأسنان بالنخر. وعندما يشعر طفلك بالعطش، فإن الماء هو أفضل مشروب له سواء في النهار أو في الليل.

استخدمي زجاجة الرضاعة فقط للحليب الصناعي أو العصيدة أو الماء.

الإبهام أو اللهاية

إذا كان طفلك يمص اللهاية أو الإبهام، فقد يؤثر ذلك على وضعية الأسنان. وتقلع غالبية الأطفال عن استخدام اللهاية عند سن الثانية أو الثالثة، وهذا أمر جيد. ومن المهم التوقف عن مص الإبهام أو اللهاية عند ظهور الأسنان الأمامية الدائمة.



نظفي الأسنان بالفرشاة للحصول على أسنان نظيفة وقوية

نظفي أسنان طفلك بالفرشاة صباحاً ومساءً، بمجرد ظهور أول سن لديه. عوّدي طفلك على تنظيف الأسنان بالفرشاة عن طريق الدعابة!

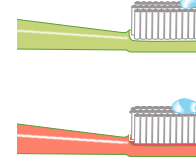
ابدئي باستخدام معجون أسنان لطيف للأطفال يحتوي على الفلورايد. ويمكن للطفل البدء باستخدام معجون أسنان الكبار بدءاً من سن 6 سنوات.

ابدئي بتنظيف الأسنان بالفرشاة من الخارج والداخل. وللوصول إلى الأسنان الأمامية، قد تحتاجين إلى رفع الشفة بأحد أصابعك. وفي النهاية نظفي أسطح الأسنان حيث يتم مضغ الطعام.

يمر جميع الأطفال بفترات قد لا يرغبون فيها بتنظيف أسنانهم بالفرشاة. لا تستسلمي! لاطفي الطفل ولاعبيه واستمري بتنظيف الأسنان بالفرشاة كل يوم وسرعان ما ستعودان إلى اتباع العادات الصحيحة. تواصلتي معنا إن احتجت إلى دعم في ذلك.

سيحتاج طفلك إلى المساعدة في تنظيف أسنانه بالفرشاة حتى سن 10 سنوات على الأقل.

كم أستخدم من معجون الأسنان؟



بدءاً من ظهور السن الأول حتى عمر السنتين: كمية صغيرة تساوي تقريباً حجم ظفر الطفل الصغير.

من سن 3-5 سنوات: كمية تساوي تقريباً حجم حبة البازلاء.

إن بقاء معجون أسنان في الفم بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة أمر غير ضار.

الأسنان بحاجة إلى الراحة

إن تناول القليل من الطعام بين الحين والآخر ليس جيداً للأسنان أو للشهية على الطعام. عودي الأسنان على التوقف عن تناول الطعام لمدة ساعتين على الأقل بين الوجبات. وينبغي للطفل أن يشرب الماء فقط خلال هاتين الساعتين.

وبهذه الطريقة يقل خطر الإصابة بتسوس الأسنان - إصابة الأسنان بنخر. ويصاب الأطفال الصغار بنخر الأسنان بسهولة أكبر من البالغين.

