

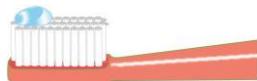
# كيفية فرش أسنان طفلك

إرشادات مساعدة لمن لديه أطفال في عمر 6-0 سنوات



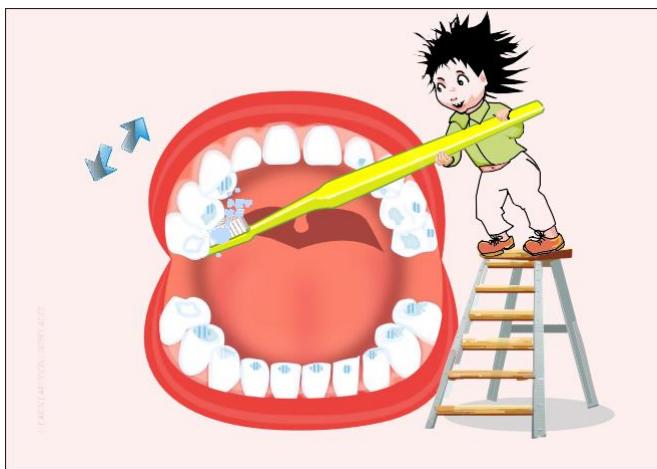
افرش الأسنان صباحاً ومساءً - بواسطة فرشاة أسنان لينة ذات رأس فرشاة صغير

- استعمل معجون أسنان للأطفال الذي يحتوي على الفلورايد.
- ضع الطفل في حضنك أو قف وراءه جانباً.
- ضع معجون الأسنان على الفرشاة ووزّع كمية قليلة منه على كل سن.



إلى 6 سنوات - كمية معجون أسنان بحجم حبة بازلاء.

الأطفال لغاية سنين من العمر - كمية معجون أسنان بحجم ظفر الإصبع الصغرى للطفل.



- ابدأ في الجزء الخلفي من الفم في الفك العلوي، افرش الجهة الخارجية من الأسنان بحركات صغيرة لينة.
- افرش على امتداد الأسنان إلى الجهة الأخرى.

## واصل - الجهة الداخلية ومساحات المضغ

- افرش الجزء الداخلي من الأسنان في الفك العلوي.
- افرش مساحات المضغ في الفك العلوي.
- افعل نفس الشيء في الفك السفلي: الجهة الخارجية والجهة الداخلية ومساحات المضغ.



## النهاية - أسس روتينيات جيدة

- يمكن أن يعترض الأطفال أحياناً - العب وخداع بالكلام اللطيف وواصل الفرش.
- يحتاج الأطفال إلى مساعدة مع فرش الأسنان لغاية عمر 10 سنوات على الأقل.
- يجب ألا يأكل الطفل ولا يشرب بعد فرش الأسنان.