

أسنان الطفل مهمة!



تحدثي مع طبيب الأسنان خاصتك
yourdentalhealth.ca



BCDA

The Voice of BC Dentists

yourdentalhealth.ca

Baby Teeth Matter! [Arabic]

إرشادات للمحافظة على صحة أسنان طفلك

الأسنان اللبنية مهمة لتنمية صحة طفلك، لذلك من الضروري أن يتم الإعتناء بها بعناية كبيرة.



وقت النوم

- إذا كنت ترضعين طفلك أو تعطين طفلك زجاجة حليب في الليل، بادري بمسح أو تنظيف أسنانه بالفرشاة بعد الإنتهاء من إرضاعه.
- إذا كنت تضعين طفلك في الفراش مع الزجاجة، إملئها بالماء فقط. يسبب الحليب والحليب الإصطناعي والعصير في حدوث تسوس خطير وإلتهابات في الأسنان عندما تُترك في فم الطفل النائم. بحلول السنة الأولى من العمر، قومي بقطار طفلك عن الزجاجة.



تناول الشرب والطعام

- حدّدي عدد الوجبات الخفيفة الصحية من وجبة واحدة إلى ثلاثة وجبات يومياً. شجعي الأطفال من مختلف الأعمار على عدم تناول الأطعمة والمشروبات السكرية أثناء النهار أو الليل. الإستمرار في إحتماء الحليب والزجاجات المليئة بالعصير و/أو أكواب الشرف ببطء يساعد على بقاء المواد السكرية في الفم ويمكن أن يسبب في حدوث التسوس. إملئها بالماء عوضاً عنها.



فوائد بدء النظافة الروتينية للأسنان في سن مبكرة

- ساعدي الأطفال على بناء عادات ملائمة لنظافة الفم تستمر حتى بلوغ سن الرشد.
- شجعيه على تناول المواد المغذية لكي ينمو.
- قد تكون هناك تجویفات أقل ومصادر أقل في عدم إرتياح فموي أو ألم.
- تساعد الأسنان اللبنية الصحية على منع حدوث الفجوات في أسنان البالغين.



عند وجود مشاكل الأسنان في وقت مبكر، يكون الأمر فيها أقل ويعتبر من السهل إصلاحها. إفحصي فم طفلك وقومي بمراجعة طبيب أسنانك بانتظام.

من الولادة إلى سنة واحدة

- نظفي فم طفلك حتى قبل ظهور أسنانه.
- إستخدمي قطعة قماش مبللة لتنظيف لثة الطفل بعد كل مرة يتم فيها إرضاعه.



بعد ظهور السن الأول للطفل

- إستخدمي فرشاة صغيرة للأطفال.
- إستخدمي معجون الأسنان بالفلورايد (من سن 0 إلى 3، بحجم حبة الأرز).
- يمكن أن ينتقل الفايروس المسبب للبكتيريا بكل سهولة من فمك إلى فم طفلك، لذلك تجنبي المشاركة في إستخدام أدوات الطعام. كذلك، لا تنظفي لثاثة طفلك بفمك.
- الأقواه النظيفة للكبار تنقل عدداً أقل من البكتيريا المسببة للتسوس، لذلك ننصحك أن تولي عناية يومية بأسنانك.
- خذي طفلك لمراجعة طبيب الأسنان خلال الستة أشهر الأولى من ظهور سنه الأول، أو عند بلوغه السنة الأولى من العمر.
- قومي بمراجعة طبيب أسنانك بانتظام.



التنظيف بالفرشاة ومعجون الأسنان

- نظفي الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم، وخاصة قبل وقت النوم، وإستخدمي دائماً معجون الأسنان بالفلورايد. يساعد الفلورايد على تقوية مينا الأسنان ويمنع تسوس الأسنان. بدون وجود الفلورايد في إمدادات المياه البلدية، هناك مخاطر إضافية لحدوث تسوس الأسنان - مما يجعل من المهم بمكان إستخدام معجون الأسنان بالفلورايد للأطفال من مختلف الأعمار.
- لا يستطيع الأطفال الصغار تنظيف أسنانهم بأنفسهم. نظفي أسنانهم بالفرشاة عندما يكونوا صغاراً ونظفي أسنانك معهم عند تقدمهم في السن، ويُصحح الإستمرار بذلك لحين سن الثامنة من العمر.

