



العناية بأسنان طفلي

تبدأ من الآن!

نصائح حول صحة الفم والأسنان

بين 0 و 1 سنة

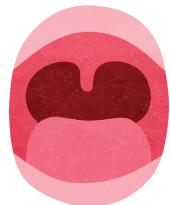
www.urps-chirurgiensdentistes-na.fr



URPS
CHIRURGIENS
DENTISTES
NOUVELLE
AQUITAINE
L'union par l'action

أعتنِي بأسنان طفلي اللبنانيّة في أصغر سن ممكّن

كيف تنظف أسنانه؟



في المساء:

يمكّني تعويد طفلي على العناية بالفم والأسنان: أقوم بتنظيف لثته برفق باستخدام ضمادة مبللة ملفوفة حول إصبعي النظيف أو باستخدام غطاء إصبع. أحترم و蒂رة طفلي، دون إجباره.

قبل ظهور الأسنان



صباحاً ومساءً، بعد الوجبات:

أقوم بتنظيف أسنانه بفرشاة أسنان ناعمة وصغيرة الحجم، مناسبة لعمر طفلي. أستخدم فرشاة مع كمية قليلة جدّاً من معجون الأسنان (أقل من حبة أرز) يحتوي على 1000 جزء في المليون من الفلورايد (الجرعة المحددة على العبوة). الفلورايد يقي من تسوس الأسنان.

لا داعي لشطف الفم.

الأدوية: أعطيها أولاً، ثم أنظف الأسنان بالفرشاة.



أستخدم فرشاة أسنان مع قليل من معجون
أسنان يحتوي على 1000 جزء في المليون
الفلورايد.

ومجرد ظهور
الأسنان الأولى.

أسنان الطفل تنمو. كيف يمكن تخفييف الألم؟

أقوم بتدليل لثته بضمادة نظيفة، بالماء أو بجل الأسنان. أعطي الطفل حلقة تسنين باردة، بعد وضعها في الثلاجة (وليس في الفريزر).



التغذية: ما الذي يجب الانتباه إليه؟ <

مُجرد أن يبدأ طفلي في تناول أطعمة متنوعة ابتداءً من 6 أشهر:

أفضل الفواكه
والخضروات
والنشويات. أقدم
له طعاماً صلباً، بدءاً
بقطع صغيرة.

أقدم له الطعام في أوقات منتظمة، مع 4 وجبات في اليوم.

أتجب إطعام طفلي خارج أوقات الوجبات، سواء في النهار أو في الليل.
للحد من خطر الإصابة بتسوس الأسنان، أقدم الحليب في أوقات الوجبات.

انتبه لاختيار المشروبات!



خارج أوقات الوجبات وأثناءها، الماء هو المشروب الوحيد الذي يجب تقديمها
يجب ألا ينام الطفل أبداً وهو يشرب الحليب أو أي مشروبات سكرية أخرى، وإلا
فإنه معرض لخطر الإصابة بتسوس الأسنان.



ولتهدة الطفل؟

دمية، قبعة، عناق... ولا أقدم له مشروبات أو أطعمة سكرية.

الإبهام أم اللهاية: ماذا اختار لطفله ومتى أتوقف عن ذلك؟

قد يُنصح باستخدام اللهاية بدلاً من مص الإبهام لتسهيل التوقف عن هذه العادة. ومع ذلك، فإن قرار استخدام اللهاية يظل خياراً شخصياً.

إذا كنت تستخدم لهاية لطفله:

- أحرص على أن تكون في حالة حية ونظيفة، دون تنظيفها بلعاعي. أقوم بتغييرها بانتظام.
- لا أغمسها في السكر أو العسل أو الشراب.
- أقتصر على استخدامها أثناء النوم.

من أجل نمو سليم للفم والأسنان، يوصي بالتوقف التدريجي عن المص بدءاً من عمر 12 شهراً.



المراقبة والفحص عند طبيب الأسنان

طفلٌ غالباً ما يكون فمه مفتوحاً. هل هذا طبيعي؟

إذا كان الفم يستخدم للأكل والتحدث، فهو لا يستخدم للتنفس.

يُتم التنفس عن طريق الأنف، حتى في الليل، وفي جميع الأعمار.

إذا كان طفلي يتنفس غالباً من فمه (ليلًا أو نهارًا)، فقد يؤثر ذلك على نمو فكه ويكون عاملاً مسؤولاً عن تسوس الأسنان.



عن تسوس
الأسنان.

يمكنني

- التحدث إلى أخصائي صحي،
- تعلم كيفية غسل الأنف. مزيد من المعلومات :



متى يتم إجراء الفحص لدى طبيب الأسنان؟

يُنصح بإجراء أول زيارة لطبيب الأسنان خلال السنة الأولى، حتى لو كان كل شيء على ما يرام.

ثم يتم إجراؤها باتظاظام، مرة واحدة على الأقل في السنة، طوال الحياة !

PRISME هي خدمة ترجمة فورية مجانية عبر الهاتف في المجال الصحي تتيح هذه الخدمة لطبيبك أو طبيب الأسنان أو الممرض أو القابلة العاملين في عيادة خاصة الاستعانته بمترجم فوري محترف أثناء استشاراتك. قم بإلبالغ طبيبك بهذه المعلومة حتى يتمكن من التسجيل.

للاتصال : prisme@facs-na.fr / 06 98 91 68 79 (33)

لا تتحدث
الفرنسية أو
تتحدثها قليلاً؟



يرجى المشاركة في
استطلاعنا عبر الإنترنط :

ما رأيك في هذه النشرة؟
رأيك مهم بالنسبة لنا!