



العناية بأسنان طفلي
تبدأ من الآن!

نصائح حول صحة الفم والأسنان

بين 0 و 1 سنة

www.urps-chirurgiensdentistes-na.fr



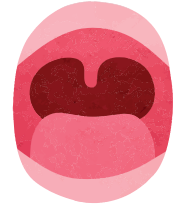
urps
CHIRURGIENS
DENTISTES NOUVELLE
AQUITAINE
L'union par l'action

أعتني بأسنان طفلي اللبنية في أصغر سن ممكن

كيف تنظف أسنانه؟

في المساء:

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



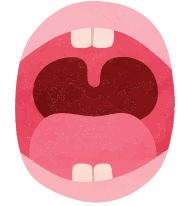
قبل ظهور الأسنان

صباحاً ومساءً، بعد الوجبات:

أقوم بتنظيف أسنانه بفرشاة أسنان ناعمة وصغيرة الحجم، مناسبة لعمر طفلي. أستخدم فرشاة مع كمية قليلة جداً 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.



وبمجرد ظهور
الأسنان الأولى.

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

أسنان الطفل تنمو. كيف يمكن تخفيف الألم؟

أقوم بتدليك 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؟



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

أفضل الفواكه
والخضروات
والنشويات. أقدم
له طعامًا صلبًا، بدءًا
بقطع صغيرة.

أقدم له الطعام في أوقات منتظمة، مع 4 وجبات في اليوم.
أتجنب 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 تقديمه
يجب ألا ينام الطفل أبدًا وهو يشرب الحليب أو أي مشروبات سكرية أخرى، وإلا
فإنه معرض لخطر الإصابة بتسوس الأسنان.



ولتهدئة الطفل؟

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

الإبهام أم اللهاية: ماذا أختار لطفلي 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 أستخدم لهاية لطفلي:

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

من أجل نمو سليم للفم والأسنان، يوصى بالتوقف التدريجي عن المص بدءًا من عمر 12 شهرًا.



المراقبة والفحص عند طبيب الأسنان

طفلي غالبًا ما يكون فمه مفتوحًا. هل هذا طبيعي؟

إذا كان الفم يستخدم للأكل والتحدث، فهو لا يستخدم للتنفس. يهتم التنفس عن طريق الأنف، حتى في الليل، وفي جميع الأعمار. إذا كان طفلي يتنفس غالبًا من فمه (ليلاً 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. لمزيد 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 بانتظام، 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 الاستعانة بمترجم فوري أثناء استشارتك. قم بإبلاغ طبيبك بهذه المعلومة حتى يتمكن من التسجيل.
لاتصال : (33) 06 98 91 68 79 / prisme@facs-na.fr

لا تتحدث
الفرنسية أو
تحدثها قليلاً؟



يرجى المشاركة في
استطلاعنا عبر الإنترنت :

ما رأيك في هذه النشرة؟
رأيك مهم بالنسبة لنا !