

حافظ على ابتسامه

سوفو لك



حافظ على ابتسامه طفلك من خلال
دليلنا البسيط للعناية بأسنانه

تنظيف الأسنان بالفرشاة



إن العناية بأسنان الرضع تضاهي في أهميتها العناية بأسنان الراشدين. فهي تساعد طفلك على تقطيع الطعام ومضغه أثناء الأكل والتحدث وإصدار أصوات مختلفة، وهي كذلك تمنح وجهه شكله وابتسامته الجميلة.

1

استخدم فرشاة أسنان صغيرة الرأس أو ناعمة أو متوسطة الشعيرات. اغسل أسنان طفلك جيداً مع تغطية جميع الأسطح بما في ذلك الأسطح الداخلية والخارجية وأسطح المضغ للأسنان وعلى طول خط اللثة.

2

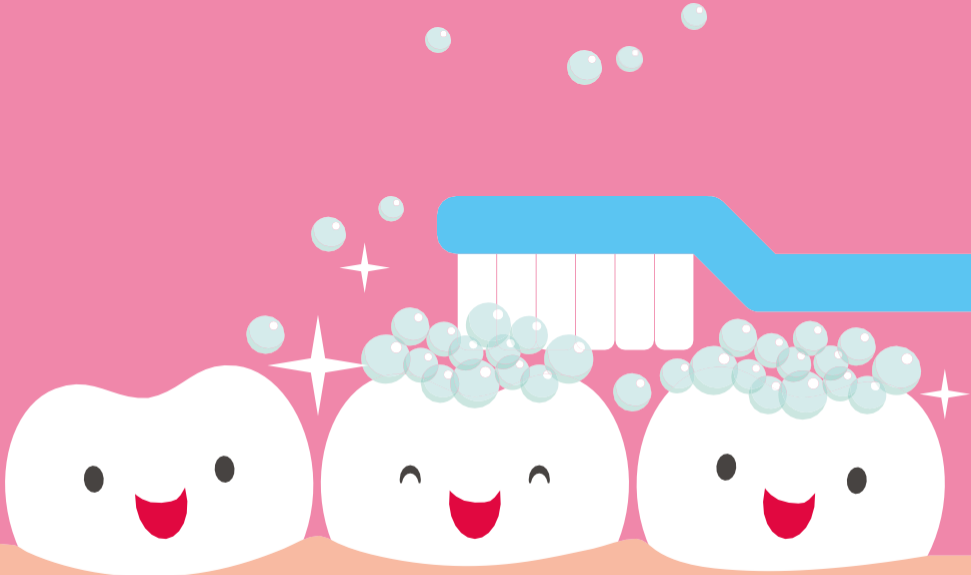
اغسل أسنانك مرتين يوميًا لمدة دقيقتين على الأقل. مرة خلال النهار على الأقل ومرة أخرى قبل النوم.

3

بمجرد أن يصبح الأطفال قادرين على البصق بعد تنظيف أسنانهم بالفرشاة (ابتداءً من سن الثالثة تقريبًا)، تجنب الشطف بالماء لأنه يزيل الفلورايد.

4

يجب أن يساعد شخص راشد الأطفال دون سن السابعة للتأكد من تنظيف أسطح جميع الأسنان.



معجون الأسنان



أشرف دائماً علي استخدام معجون الأسنان. احرص
على أن يمتنع الأطفال على علق معجون الأسنان من
الأنبوب وتناوله!



مستويات الفلورايد الموصى بها في معجون الأسنان هي كما يلي:

منذ الولادة حتى سن الثالثة

(معجون أسنان الأطفال)

1350-1000

جزء في المليون



استخدم كمية
بحجم حبة الأرز

من 3 أعوام وما فوق

(معجون أسنان العائلة)

1450-1350

جزء في المليون



استخدم كمية بحجم
حبة البازلاء

تحقق من عبوة معجون الأسنان للحصول على هذه المعلومات أو اسأل طبيب الأسنان.

نصائح حول فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان

استبدل فرشاة أسنان طفلك كل 3 أشهر أو عندما تصبح الشعيرات متباعدة.

فرشاة الأسنان العادية ذات الرأس الصغيرة مناسبة لمعظم الأطفال، ولكن تتوفر أنواع مختلفة من الفرش للطفل ذوي الأفواه الحساسة. وتشمل هذه الفرشاة المنحنية وثلاثية الرؤوس المصممة خصيصاً لتنظيف جميع أسطح الأسنان وخط اللثة في نفس الوقت.

استشر طبيب الأسنان بشأن الأنواع المختلفة من فرشاة الأسنان ومعاجين الأسنان غير المنتجة للرجوة.



معظم معاجين الأسنان العائلية بنكهة النعناع، لذا حاول أن تبدأ مع الأطفال باستخدام معجون أسنان خفيف بمجرد أن يعتادوا عليه. يمكنك خلط معجون الأطفال مع معجون الكبار لمساعدتهم على الاعتياد على نكهة النعناع.

تتوفر معاجين أسنان خفيفة أو غير منكهة وغير منتجة للرجوة للأطفال الذين لا يحبون المذاق القوي والرجوة.



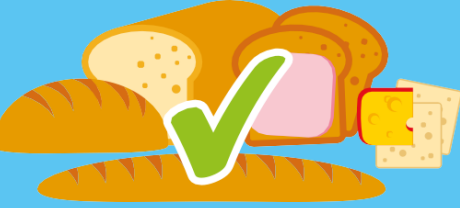
الطعام والشراب

كلما أكلت أو شربت شيئًا سكريًا، تزداد احتمالات تسوس الأسنان. بدلًا من تناول الأطعمة والمشروبات السكرية بشكل متكرر، تناولها في أوقات الوجبات.



فيما يلي بعض الأمثلة على الوجبات الخفيفة والمشروبات التي تحمي الأسنان بين الوجبات:

- الفواكه الطازجة
- الخضروات الطازجة
- الخبز المحمص (مع مكون مالح)
- الخبز وأصابع الخبز
- المقرمشات والجبن
- الحليب (سادة)
- الماء (سادة)



يوصى بالحليب أو الماء بين الوجبات لأسنان الأطفال. قدم المشروبات في كأس مفتوح أو بغوثة من سن الستة أشهر وتجنب استخدام الزجاجات واللاهيات من سن الواحدة.

الطعام والشراب

يمكنك تقديم عصير الفاكهة لطفلك في أوقات الوجبات، ولكن تأكد من تخفيفه بنسبة جزء واحد من العصير إلى 10 أجزاء من الماء. يقلل ذلك من درجة الحموضة ومن احتمال تآكل الأسنان. لا تتجاوز 150 مل يوميًا من العصائر والمخفوقات.

الأطعام التالية ليست آمنة للأسنان، على الرغم من أنها تعتبر صحية بشكل عام، لذا يجب تناولها في أوقات الوجبات فقط وشربها باستخدام القشة:

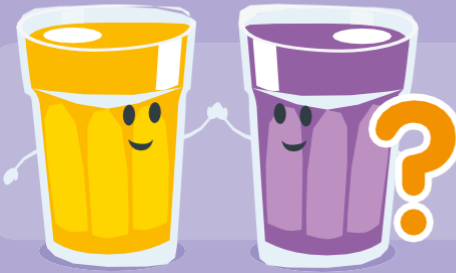
عصائر الفاكهة

عصير الفاكهة

الزبيب أو أي فاكهة مجففة



تجنب الأطعمة والمشروبات السكرية تمامًا قبل ساعة من النوم

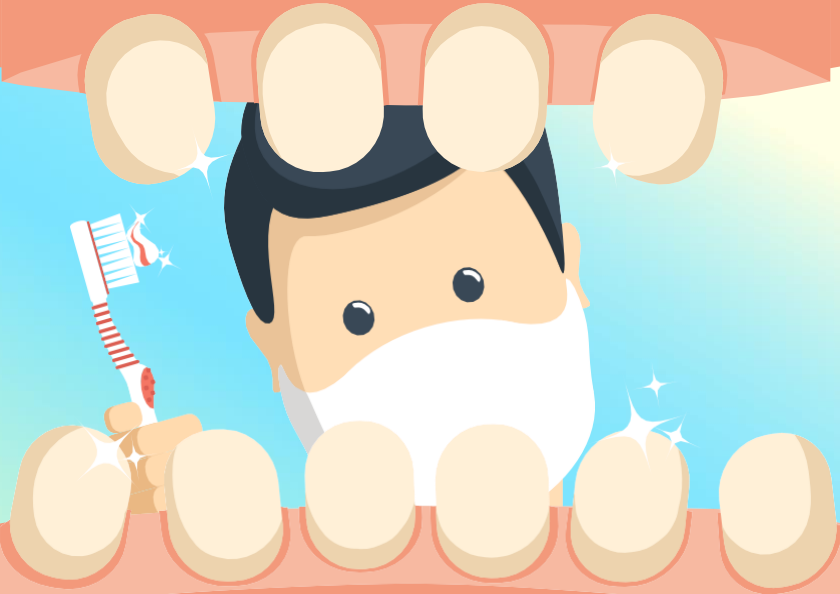


إذا احتاج طفلك إلى دواء، فاطلب الوصفات الخالية من السكر حيثما أمكن.

تذكر أن الضرر الذي يلحق بأسنان الأطفال يزداد بازدياد كمية الأطعمة السكرية والحمضية التي يتناولونها.

زيارة طبيب الأسنان

عندما يتعلق الأمر بأسنان الأطفال، فإن تنظيف الأسنان بالفرشاة بانتظام وزيارة طبيب الأسنان أمران مهمان. يوصى بأن تبدأ في اصطحاب الأطفال إلى طبيب الأسنان في وقت مبكر، أي عندما يبلغون سن الواحدة، أو عندما تنبت أسنانهم الأولى حتى يصبح ذلك روتينًا معتادًا.



الفحوص الدورية للأسنان والعلاج المبكر أمران مهمان. قد لا يسبب تسوس الأسنان أعراضًا في البداية، ولكنه قد يؤدي إلى وجع الأسنان وألم حاد عند الأكل أو الشرب، وتورم اللثة ونزيفها وبقع بيضاء أو بنية أو سوداء على الأسنان إذا تُركت دون علاج.

يمكن لطبيب الأسنان أيضًا أن يبلغك إذا كان طفلك سيستفيد من الحماية الإضافية مثل طلاء الفلورايد.

للتثور على طبيب أسنان في هيئة الخدمات الصحية الوطنية، امسح رمز الاستجابة السريعة أو زر العنوان

www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist



مقاطع فيديو وتطبيقات لجعل تنظيف الأسنان أكثر متعة

قد يكون تشجيع طفلك على تنظيف أسنانه لمدة دقيقتين مرتين في اليوم أمرًا صعبًا! زر المواقع الإلكترونية أدناه للحصول على مقاطع فيديو وتطبيقات لمساعدتك في العناية بأسنان طفلك وجعل تنظيف الأسنان ممتعًا.

جمعية طب أسنان الأطفال البريطانية تبتسم من أجل الحياة

لقد شكلت جمعية طب أسنان الأطفال البريطانية فريقًا رائعًا للمساعدة في جعل تنظيف الأسنان أمرًا ممتعًا للعائلات. تعرف على Dr Ranj و Hey Duggee و CBeebies و www.bspd.co.uk/Kidsvids. Brush DJ



Brush DJ

تطبيق مجاني حائز على جائزة لمؤقت تنظيف الأسنان. شجع طفلك على تنظيف أسنانه لمدة دقيقتين أثناء الاستماع إلى أغانيه المفضلة



www.brushdj.com.

وحاسبة السكر NHS Food Scanner تطبيق

استخدم الحاسبة لمعرفة كمية السكر التي قد يتناولها طفلك كل يوم واستخدم تطبيق ماسح الطعام المجاني للعثور على خيارات أكثر صحة للأطعمة المفضلة لعائلتك.

www.nhs.uk/healthier-families/food-facts





خدمة Healthy Living

تقدم خدمة Healthy Living الدعم للأطفال والشباب وأسرتهم للمساعدة في إزالة الحواجز التي تحول دون تمتعهم بوزن صحي واستكشاف طرق للتغلب على هذه التحديات.

تدعم خدمة سوفولك الأسر التي لديها أطفال منذ الولادة حتى سن التاسعة عشرة (25 عامًا لذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة) والذين يعانون من السمنة.

يمكننا المساعدة في تخفيف بعض المخاوف بشأن الأكل الصحي وأساليب الحياة الصحية ليصبح طفلك سعيدًا وصحيًا.

تتضمن خدمة Healthy Living الدعم الفردي مع الأسرة بأكملها. كما نعمل عن كثب مع منظمات أخرى للعثور على الدعم المناسب لك في مجتمعك.

لمعرفة المزيد، امسح رمز الاستجابة السريعة
أو زر العنوان
www.suffolk.gov.uk/healthy-living-service



حافظ على ابتسامه سوفولك



متاح بلغات أخرى

زر العنوان:

www.healthysuffolk.org.uk/healthy-you/children-and-young-people-1/childrens-dental-health

أو امسح رمز الاستجابة السريعة



حافظ على انتظامه

سوفولك










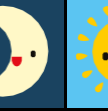







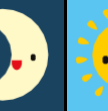












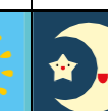
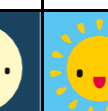


























مخطط تنظيف الأسنان بالفرشاة

الأسبوع الرابع

الأسبوع الثالث

الأسبوع الثاني

الأسبوع الأول









































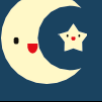















الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	
							
							
							
							
							
							
							

الأسبوع الثامن

الأسبوع السابع

الأسبوع السادس

الأسبوع الخامس

								الأحد
								الاثنين
								الثلاثاء
								الأربعاء
								الخميس
								الجمعة
								السبت



للعثور على طبيب أسنان في هيئة الخدمات الصحية
أو زر العنوان الوطنية، امسح رمز الاستجابة السريعة
www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist