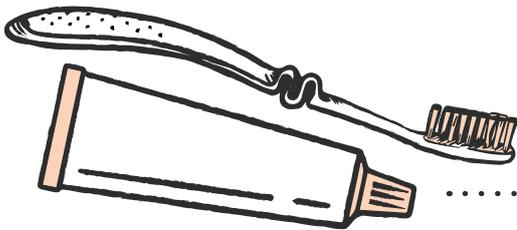


تنظيف الأسنان

دليل سريع لتنظيف الأسنان وصحة الأسنان للأطفال

- 1 **ابدأ مبكرًا:**
ابدأ بتنظيف لثة طفلك بقطعة قماش ناعمة أو فرشاة أسنان خاصة بالأطفال حتى قبل ظهور الأسنان. وهذا يضع روتينًا صحيًا للعناية بالفم من البداية.
- 2 **الأسنان الأولى:**
بمجرد ظهور السن الأول، عادة حوالي 6 أشهر، ابدأ باستخدام مسحة صغيرة من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد على فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة.
- 3 **التكرار:**
قم بتنظيف أسنان طفلك مرتين يوميًا، في الصباح وقبل النوم، لإزالة البلاك ومنع التسوس. لا تعطيه مشروبًا حليبيًا بعد تنظيف أسنانه.
- 4 **الإشراف:**
يجب مراقبة الأطفال دون سن 6 سنوات أثناء تنظيف الأسنان بالفرشاة للتأكد من أنهم يستخدمون كمية مناسبة من معجون الأسنان وعدم ابتلاعه.
- 5 **معجون أسنان بالفلورايد:**
بمجرد أن يتمكن طفلك من البصق (حوالي 2-3 سنوات)، قم بالتبديل إلى كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان بالفلورايد. يساعد الفلورايد على تقوية المينا ومنع التسوس.
- 6 **تقنية تنظيف الأسنان بالفرشاة:**
قم بتوجيه الفرشاة نحو خط اللثة باستخدام حركات دائرية لطيفة على جميع أسطح الأسنان. لا تنسى اللسان وسقف الفم.
- 7 **استبدال فرشاة الأسنان:**
استبدل فرشاة الأسنان كل 3-4 أشهر أو قبل ذلك إذا كانت شعيراتها مهترئة.
- 8 **تنظيف الأسنان بالخيط:**
ابدأ باستخدام خيط الأسنان عندما تبدأ الأسنان بالتلامس، عادة في عمر 2-3 سنوات. يزيل الخيط جزيئات الطعام الموجودة بين الأسنان.
- 9 **فحوصات الأسنان المنتظمة:**
حدد موعد الزيارة الأولى لطبيب الأسنان في عيد ميلاد طفلك الأول. تساعد الفحوصات المنتظمة في اكتشاف المشكلات مبكرًا.
- 10 **النظام الغذائي مهم حقًا:**
قلل من تناول الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية، لأنها قد تؤدي إلى تسوس الأسنان. شجع على شرب الماء واختيار الوجبات الخفيفة الصحية.
- 11 **النهاية ومص الإبهام:**
لا تشجع على استخدام اللهاية ومص الإبهام لفترة طويلة بعد عمر معين. لمنع مشاكل الأسنان.
- 12 **القيادة بالقدوة:**
أظهر الحماس لنظافة الفم. استخدم الفرشاة والخيط معًا لجعله روتينًا عائليًا ممتعًا.

تذكر أن بناء عادات جيدة للعناية بالفم منذ الصغر يضع الأساس لصحة أسنان طفلك مدى الحياة.



**HAPPY BABY
COMMUNITY**

لمزيد من المعلومات بإمكانكم زيارة موقع مجتمع الطفل
happybabycommunity.org.uk السعيد على
أو الاتصال على الرقم: 07394609388