

يمكنكم تعزيز صحة الفم والأسنان الجيدة من خلال:



- معرفة كيفية التأكد من تمتعكم وتمتع أفراد عائلتكم بأفواه وأسنان صحية.
- مساعدة أطفالكم على تعلم عادات الفم والأسنان الجيدة.

لماذا تتسم بالأهمية؟

عندما يتمتع الأطفال بأفواه صحية فإنهم:

- يتمكنون من التحدث بوضوح
- يتمكنون من تناول الأطعمة الصحية
- يشعرون بالرضا عن أنفسهم
- **التمتع بفم صحي يعني أيضاً:**
- نمواً ونشوءاً صحياً
- القدرة على التركيز والتعلم
- فم خالٍ من الآلام
- انخفاض تكاليف العناية بالأسنان لعائلتكم.

الأشياء التي يمكنكم القيام بها لمساعدة طفلكم

- استخدموا فرشاة الأسنان لطفلكم بمعجون يحتوي على الفلورايد مرتين يومياً.
- إذا كان طفلكم دون سن الثالثة، استخدموا فرشاة الأسنان مع مسحة صغيرة من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- وإذا كان عمر طفلكم يتراوح ما بين 3-6 سنوات، استخدموا فرشاة الأسنان مع مقدار حجم حبة البازلاء من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- سيرغب الأطفال الصغار في تنظيف أسنانهم بالفرشاة بمفردهم، إلا أنهم يحتاجون إلى المساعدة ريثما تغدو مهارات استخدام أيديهم أفضل. استخدموا فرشاة الأسنان للأطفال أو ساعدوهم على تنظيف أسنانهم بالفرشاة حتى بلوغهم حوالي 7 أو 8 سنوات.
- كونوا قدوة حسنة للصحة الفموية! استخدموا الفرشاة لأسنانكم بمعجون يحتوي على الفلورايد مرتين يومياً في الصباح وقبل النوم) ونظفوا أسنانكم بالخيوط مرة يومياً.
- قدموا وجبات صحية ووجبات خفيفة مثل الفواكه، والخضروات، والحليب قليل الدسم، ومشتقات الألبان، ومنتجات الحبوب الكاملة، واللحوم، والأسماك، والدجاج، والبيض، والفاصولياء.
- حددوا عدد الوجبات الخفيفة التي يتناولها طفلكم يومياً.
- لا تمنحوا طفلكم مكافآت على شكل وجبات طعام.
- اصطحبوا طفلكم إلى طبيب الأسنان بحلول عيد ميلاده الأول وواظبوا على اصطحابه على الدوام.
- خذوا طفلكم إلى طبيب الأسنان إذا لم يذهب إليه من قبل.
- اسألوا الطبيب حيال ما يمكنكم القيام به للحفاظ على أفواهكم وأفواه أفراد عائلتكم بحالة صحية.
- احرصوا على زيارة طبيب الأسنان بالقدر الذي يريده رأي طبيب الأسنان الخاص بكم.
- دعوا برنامج هيد ستارت أو برنامج هيد ستارت للرعاية المبكرة الخاص بكم يعرف ما إذا كنتم بحاجة إلى المساعدة أو لديكم أي أسئلة حول صحة الفم والأسنان.