

عشرة طرق للمساعدة في الحفاظ على صحة الأسنان في الأطفال.

1. السكر هو سبب تسوس الأسنان. قلل من كمية و من فترات تناول طفلك للسكريات. حدد المأكولات و المشروبات السكرية الى أوقات الوجبات.
2. تناول الوجبات الخفيفة الصحية مثل الفواكه, الخبز و الخضراوات.
3. لا تعطي العصائر السكرية في زجاجة. أعطي الحليب أو الماء.
4. يمكن تقديم كوب الطفل للأطفال في عمر الستة أشهر. يجب إيقاف استخدام زجاجة الارضاع بعد بلوغ الطفل الاثني عشر شهرا.
5. اذا قمت باعطاء العصير, تأكد أن يكون مقدار من العصير مقابل عشرة مقادير من الماء و قم باعطائها في أوقات الوجبات فقط.
6. يمكن تفريش الأسنان بمجرد ظهورها. قم بالتفريش في الليل و مرة أخرى أثناء النهار باستخدام معجون أسنان فلورايد للبالغين. ان استخدام معجون أسنان فلورايد للبالغين يساعد على الحد من تسوس الأسنان.
7. أبدأ بمقدار قليل من معجون الأسنان ثم غير الى كمية بحجم البازلاء عندما يصبح الطفل قادرا على البصق. قم ببصق معجون الأسنان الزائد بعد التفريش, و لكن لا تغسل فمك بالماء. ' ابصق – و لا تغسله بالماء '.
8. قد يحتاج الأطفال للمساعدة في تفريش أسنانهم الى حد بلوغهم سن السادسة أو السابعة. تأكد من أن جميع سطوح الأسنان و اللثة قد تم تفريشها.
9. معظم العقاقير الطبية تتضمن السكر. قم بسؤال الطبيب أو الصيدلي عن الأدوية الخالية من السكر.
10. قم بأخذ طفلك الى طبيب الأسنان بمجرد أن تبدأ أسنانهم بالظهور. يجب عليهم الحضور على الأقل مرة في الشهر, أو كما يوصي به طبيب الأسنان.

سوف تسعى المديرية لجعل هذه النشرة متوفرة في نماذج بديلة و لغات مختلفة حسب الطلب

التعليقات و المقترحات حول كيفية تطوير هذه الخدمة مرحب بها

للمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال: **Dental Directorate, Hartington Road Health Centre, Liverpool, L8 0SQ**

هاتف: **0151 295 8640**

BDA Good Practice
Member



DCDH 99 Rev 04 / 2017