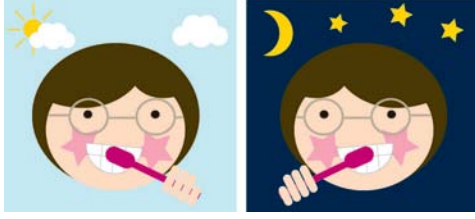


النصائح المثلى ... للعناية بأسنان أطفالك



أفرش أسنانك مرتين في اليوم وغير
فرشات الأسنان بانتظام

- تبدأ أسنان طفلك بالظهور في أي وقت من عمر 6 أشهر فما فوق. بمجرد ظهور الأسنان من المهم القيام بفرش الأسنان صباح كل يوم وفي المساء قبل الخلود إلى النوم.
- أحرص على اختيار فرشاة الأسنان ذات رأس صغيرة وشعيرات ناعمة. استخدم مسحة من معجون الأسنان بالفلوريد (بواقع 1000 جزء بالمليون) للأطفال دون عمر السنتين أو كمية بحجم حبة البازلا (للأطفال في عمر السنتين أو أكثر).
- إحرص على تغيير فرشاة الأسنان كل 3 أشهر، أو بمجرد ظهور تلف عليها.
- علم طفلك عدم بلع معجون الأسنان، وتشجيعه على بصق المعجون بمجرد الإنتهاء من فرش أسنانه، وتجنب المضمضة بالماء بعد الإنتهاء من فرش الأسنان لكي يستمر مفعول معجون الأسنان في المحافظة على الأسنان.
- أحرص على أن تتولى أنت فرش أسنان طفلك حتى عمر السابعة أو الثامنة، ثم راقب كيفية قيام طفلك بتنظيف أسنانه عندما يقوم هو بذلك بنفسه.
- استفسر من طبيب الأسنان أو مشرف النظافة أو مشرف الصحة عن الطرق المثلى لتنظيف الأسنان.

للإطلاع على النصائح المثلى للحصول على إبتسامة رائعة، وعناوين عيادات الأسنان ومعرفة المزيد عن أنشطة برنامج الرعاية الحانية بالأسنان (Teeth TLC)، يرجى زيارة موقعنا على الإنترنت www.teethtlc.com أو الإتصال مجاناً بهاتف خدمة الرعاية الصحية بالأسنان رقم: 0500 20 20 30



أحرص على زيارة طبيب الأسنان بانتظام

- من الأفضل أخذ طفلك لزيارة طبيب الأسنان في أقرب فرصة ممكنة وعدم الإنتظار حتى يكون بحاجة للعلاج، فحينها لن تكون هذه الزيارة تجربة سارة.
- قد يكون من المفيد أن تأخذ طفلك معك إلى موعد عائلي مع طبيب الأسنان وتجلسه على ركبتيك، بشرط أن لا تكون أنت هو من يخاف من طبيب الأسنان.
- معظم أطباء الأسنان يفضلون معاينة الأطفال بمجرد ظهور أسنانهم لأول مرة.
- للحصول على خدمات الرعاية الصحية بالأسنان في جرابمبيان، يرجى الإتصال بهاتف (خدمة الرعاية الصحية بالأسنان - Dental and Information Advice Line - DIAL) رقم 0345 45 65 990، من الساعة 8:05 صباحا حتى الساعة 6:00 مساءً، أيام الإثنين - الجمعة.
- خدمات NHS للرعاية الصحية بالأسنان هي خدمة مجانية للأطفال، سواء تم الحصول عليها من طبيب الأسنان الخاص بالعائلة (عيادة الأسنان العامة) أو خدمة المجتمع للرعاية بالأسنان.



توقف أو قلل من شرب المشروبات الغازية وأحرص على تناول وجبات غذائية صحية

- الحليب والماء هما المشروبان الوحيدان المفيدان للأسنان.
- توقف أو قلل من شرب المشروبات الغازية (حتى المشروبات الخاصة بالحمية). وإذا كان ولا بد، فتناولها مع الوجبات فقط باستخدام القصب الماصة.
- علم طفلك استخدام فنجان التغذية في أقرب فرصة ممكنة. وحاول التخلص من استخدام قنينة الرضاعة بمجرد بلوغ الطفل السنة من العمر.
- إذا تناول طفلك عصيرا طازجا أو مخففا، تأكد من أن هذه العصائر مخففة بطريقة صحيحة - أي بواقع جزء من العصير مقابل عشرة أجزاء من الماء، وأن يتم تناولها مع وجبات الطعام فقط.

- تجنب إعطاء طفلك مشروبات سكرية سواءً كان ذلك في قنينة الرضاعة أو الفنجان، لكي لا يستمر في الشرب لفترات طويلة أثناء وجودة في العربة أو وقت الخلود إلى النوم.
- تجنب إضافة السكر إلى الأغذية التي تحضرها أنت لطفلك؛ لأن ذلك يشجعه على "التعلق" بالأطعمة والمشروبات المحلاة.
- في حالة شراء أطعمة جاهزة، أحرص على قراءة مكونات الطعام ومراقبة كمية السكر بها.
- يأتي السكر بأسماء مختلفة مثل السكروز (قصب السكر)، والجولوكوز والدكستروز (سكر العنب) والمالتوز (سكر الشعير) وشراب العسل، وهذا جزء قليل منها؛ فكلما زادت نسبتها إلى مكونات الطعام، زادت كميتها في الطعام.
- ليست المشكلة فقط في كمية السكر التي نتناولها، وإنما في كيفية وأوقات تناولها.
- إذا كنت تنوي إعطاء طفلك أغذية أو مشروبات محلاة، أحرص أن يكون ذلك أثناء وجبات الطعام.
- الأغذية الصحية المفيدة للأسنان تشمل الفواكة، وقطع الجزر الطازجة، والسندويشات، والشابورة (أعواد الخبز الهشة) أو الخبز المحمص.

تناول أدوية خالية من السكر للحصول على إبتسامة رائعة

- إذا تم إعطاء طفلك وصفة طبية أو تريد شراء بعض الأدوية المصرح بها من الصيدلية، أحرص على أن تكون هذه الأدوية خالية من السكر.
- إذا كان الدواء يحتوي على السكر ويجب تناوله قبل النوم، يجب فرش أسنان طفلك بعد تناول الدواء.

للحصول على مزيد من المعلومات حول العناية بأسنان طفلك، يرجى زيارة موقع Childsmile على الإنترنت: www.child-smile.org
أو الإتصال مجاناً بهاتف خدمة الرعاية الصحية بالأسنان رقم: 0500 20 20 30