

كيف تعتني بفم طفلك

1

التنظيف. نظّف لثة رضيعك قبل ظهور الأسنان. بمجرد ظهور الأسنان، قم بتنظيفها بالفرشاة بمعجون أسنان يحتوي على الفلوريد مرتين يوميًا وخاصة قبل النوم.

2

زيارة طبيب الأسنان. تكون الزيارة الأولى في ذكرى الميلاد الأولى.

3

تجنب زجاجات الرضاعة في السرير. لا تترك زجاجة الرضاعة لطفلك أثناء الاستلقاء على السرير وقت القيلولة أو الليل.

4

التشجيع على تناول اللبن أو المياه. شجّع طفلك على تناول اللبن أو المياه؛ ولا تعطه مشروبات تحتوي على السكر، مثل المياه الغازية، أو العصائر، أو شراب البنش.

5

لا تقم بمشاركة الطعام، أو الملاعق، أو الشوك. إذا وضعت الطعام أو أدوات تناول الطعام في فمك، فلا تضعها في فم طفلك لتجنب انتشار الجراثيم التي قد تسبب التجاويف.

اجعل

طفلك يستمتع بفم
صحي مدى الحياة.



أسنان صحية
أطفال أصحاء

ابحث عن طبيب أسنان وحدد
موعدًا لطفلك اليوم.

اعرف المزيد عن العناية بفم طفلك.

أخبر الجميع بالأمر لكي يدرك
الآخرين أهمية العناية بفم أطفالهم.



أسنان صحية
أطفال أصحاء

Maryland Dental
Action Coalition
www.mdac.us

حافظ على صحة فم طفلك

كيفية العناية بفمك أثناء الحمل

العناية بفمك أثناء الحمل أمر مهم. صحة فمك ربما يكون لها تأثير عليك وعلى رضيعك.

التنظيف بالفرشاة. نظّف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا (خاصة قبل النوم) بمعجون أسنان يحتوي على الفلوريد.

استخدام خيط تنظيف الأسنان. نظّف أسنانك باستخدام خيط تنظيف الأسنان مرة يوميًا. استخدم ما يقرب من قدم ونصف من خيط تنظيف الأسنان ولف الأطراف حول أصابعك. اسحب خيط تنظيف الأسنان لأعلى ولأسفل برفق بين الأسنان.

الذهاب لطبيب الأسنان. لا يوجد خطر من زيارة طبيب الأسنان أثناء الحمل.

تناول الفاكهة والخضروات. تجنّب الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على السكر، مثل المياه الغازية، والعصائر، والبسكويت، والحلوى.

حافظ على صحة فم طفلك، واجعله يستمتع بفم صحي مدى الحياة.



أسنان صحية
أطفال أصحاء

الحفاظ على صحة الفم أمر مهم للغاية - حتى بالنسبة للرضع وصغار الأطفال.

- فقد ينتج عن الصحة السيئة للفم مشكلات في تناول الطعام، و التحدث، والتعلم.
- الأسنان اللبنية تخصص مساحة لنمو الأسنان الدائمة.

الفم الصحي ضروري للصحة العامة.

- قد تتسبب التجاويف في حدوث ألم ومشكلات صحية خطيرة لطفلك.
- يمكنك المساعدة في الوقاية من التجاويف من خلال العناية اليومية بفم طفلك.