

أسنان الأطفال مهمة!



نصائح للحفاظ على
صحة أسنان طفلك

تعتبر أسنان الأطفال مهمة لصحة طفلك ونموه بشكل عام (على سبيل المثال: الأكل، والنطق، وتموضع الأسنان الدائمة مستقبلاً).

باعتبارك أحد الوالدين أو مقدم الرعاية، فإنك تلعب دوراً رئيسياً في مساعدة طفلك على تطوير عادات العناية بالأسنان منذ البداية.

فوائد البدء مبكراً في روتين العناية بنظافة الأسنان

- ✓ يساعد الأطفال على تطوير عادات سليمة لنظافة الفم والتي يمكن أن تدوم مدى الحياة.
- ✓ يدعم تناول الطعام دون ألم والتغذية السليمة للنمو.
- ✓ يساعد في الوقاية من التسوس وتقليل خطر الشعور بألم الأسنان وعدم الراحة.
- ✓ يساعد على منع فقدان الأسنان ويحافظ على المساحة المخصصة للأسنان الدائمة.

نصائح للحفاظ على صحة أسنان طفلك

تنظيف الأسنان بالفرشاة ومعجون الأسنان

- **نظّف أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً** باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد للمساعدة في تقوية مينا الأسنان والوقاية من تسوس الأسنان. نظراً لأن معظم المجتمعات في مقاطعة بريتش كولومبيا لا تحصل على مياه تحتوي على الفلورايد، فإن استخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد مهم في منع تسوس الأسنان.
- ساعد طفلك الصغير على اكتساب عادات صحية **لتنظيف أسنانه بالفرشاة بنفسك**. قم برفع الشفاه لتنظيف الأسنان بمحاذاة خط اللثة ومن جميع الجوانب.
- مع نمو الطفل واكتسابه للمهارة اليدوية، يمكنه **البدء في تنظيف أسنانه بالفرشاة بدعم من مقدم الرعاية** لضمان تنظيف جميع أسطح الأسنان. يحتاج العديد من الأطفال إلى تنظيف أسنانهم تحت الإشراف حتى سن الثامنة أو العاشرة تقريباً وذلك حسب قدرتهم.
- بمجرد أن يتمكن الطفل من بصق معجون الأسنان بشكل موثوق، استخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد.

الأكل والشرب

- شجّع على عادات الأكل الصحية، وقلّل من الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر والأطعمة التي تلتصق بالأسنان.
- شجّع على شرب الماء العادي من كوب مفتوح بين الوجبات. يؤدي احتساء الحليب أو العصير أو المياه المنكهة أو المحلاة أو المشروبات الغازية باستمرار إلى زيادة خطر تسوس الأسنان.
- إذا تم تقديم الحلويات، فمّم بتقديمها مع الوجبات كلما أمكن ذلك.

وقت النوم وطوال الليل

- لا ينبغي وضع الأطفال في السرير ومعهم زجاجة الرضاعة.
- بعد آخر رضعة قبل النوم، أمسح أو نظّف لثة طفلك وأسنانه.
- بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة، قدّم الماء العادي فقط. يمكن أن يؤدي بقايا الحليب والحليب الصناعي والعصير وغيرها من المشروبات المحلاة على الأسنان طوال الليل إلى تسوس الأسنان.

قبل أن تظهر أسنان طفلك

- نظّف فم طفلك باستخدام قطعة قماش نظيفة ومبللة أو قطعة شاش لمسح لثته مرتين يومياً، حتى قبل ظهور الأسنان. يساعد تنظيف لثة طفلك بانتظام على تهيئته للإحساس بتنظيف الأسنان بالفرشاة بمجرد ظهور أسنانه الأولى.

بعد ظهور السن الأول للطفل

- ابدأ بتنظيف الأسنان بالفرشاة بمجرد ظهور السن الأول، وذلك باستخدام فرشاة أسنان مخصصة للرضع ذات شعيرات ناعمة وكمية من معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد تعادل حجم حبة الأرز.
- تجنب مشاركة فرشاة الأسنان أو أدوات المائدة أو اللهايات. يمكن أن تنتقل البكتيريا المسببة للتجويف من مقدم الرعاية إلى الطفل.
- اصطحب طفلك إلى طبيب الأسنان خلال ستة أشهر من ظهور سنه الأول أو بحلول سن عام واحد. يمكن لطبيب الأسنان الخاص بك أن يوصي بجدول زيارة بناءً على احتياجات طفلك المتعلقة بصحة الفم.
- ارفع شفة طفلك بانتظام وانظر عن كثب على طول خط اللثة. اتصل بطبيب أسنانك إذا لاحظت أي بقع بيضاء أو بنية اللون، أو أي شيء غير عادي. لا تنتظر حتى موعد طبيب الأسنان القادم لطفلك!

تحدّث إلى طبيب أسنانك لمعرفة المزيد عن
أهمية أسنان الطفل!