

# أسنان الطفل هي جداً مهمّة!

Tooth Tips 18 months – 6 years: Arabic

ثمانية عشر شهراً  
– 6 سنوات

## إليكم نصائح عن الأسنان للعائلات

أسنان الطفل هي جداً مهمة ليأكل، ويتكلم ويضحك.  
الأسنان اللبنية للطفل تفسح المجال وتوجّه الأسنان الدائمة لتنمو في مكانها.  
يسبب تسوس السنّ ألم، ومشاكل في النوم ومشاكل في تناول الطعام.

### بعد عمر 12 شهراً يجب على الأولاد استخدام كوب ليشرّبوا



يمكن أن يشرب ولدكم من مياه الحنفية أو حليب كامل الدسم من كوب.

### تجنبوا تناول عصير الفواكه ومشروبات محلّاة بالسكر



لا يحتاج الأولاد لعصير فواكه أو مشروبات محلّاة بالسكر. يمكن أن تسبب هذه تسوس الأسنان. أعطوا فواكه طازجة بدلاً من العصير.



قدموا ماءً من الحنفية أو حليب كامل الدسم.

## قدموا وجبة سريعة صحية وضعوا حداً أو تجنبوا طعام الحلويات



إن تناول طعام يحتوي على كمية عالية من السكر يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان.



تتضمن هذه فواكه وخضار، ولبن، وجبن وبسكوت ناشف وساندويشات.

## نظفوا أسنان ولثة ولدكم مرتين في اليوم



الكبار والصغار  
6 سنوات وما فوق  
استخدموا كمية قليلة من معجون  
الأسنان بحجم حبة البازيلا وتحتوي  
على مادة منخفضة من الفلورايد.



18 شهراً إلى 6 سنوات  
استخدموا كمية قليلة من معجون  
الأسنان التي تحتوي على مادة  
منخفضة من الفلورايد بحجم حبة  
البازيلا.



استخدموا فرشاة أسنان طرية. ساعدوا أولادكم في عملية تنظيف أسنانهم في الصباح وفي المساء. يجب على الأهل أن يساعدوا أولادهم حتى يبلغ الولد السابعة من عمره.

## افحصوا أسنان ولدكم قبل أن يصبح عمره سنتين

تحدثوا مع طبيب الأسنان الخاص بكم، أو ممرضة صحة الأمومة والطفل أو طبيب العائلة لمعلومات إضافية.

من الواجب أن يتم فحص أسنان ولدكم لمعرفة ما إذا كان هناك إشارات بداية تسوس ابتداءً من عمر السنتين. يمكن أن تقوم بذلك ممرضة مركز صحة الأمومة والطفل، أو طبيب العائلة أو طبيب الأسنان.

زيارة طبيب الأسنان:

- يمكن لجميع الأولاد حتى عمر 12 سنة أن يستفيدوا من خدمة الأسنان الحكومية. إنها مجانية لجميع حاملي بطاقة رعاية الصحة وبسعر منخفض للآخرين.
- يمكن أن تتصلوا على الأرقام التالية 1000 9341 03 (03) أو 1800 833 039 (خارج ضواحي ملبورن)، أو زوروا موقع [www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au) لمعرفة أقرب عيادة طب أسنان بجانبكم.
- يمكن أيضاً أن تبحثوا في صفحات الكتاب الأصفر لتجدوا عيادة أسنان خاصة.

عيادة طب الأسنان في منطقتك: