

البكاء

يكون قد عطشان أو جائع أنه بالضرورة يعني لا فهذا، طفلك بكى إذا يهدئه أن يمكن بسيط عنق: الحنان أو الاهتمام إلى بحاجة



والإبهام اللهاية المصاصة

في يتسببان وقد للفكين السليم النمو يعيقان الإبهام ومص المصاصة اللغة تطور يعيقا أن يمكن كما، الأسنان إطباق سوء

فقط النوم أوقات في استخدامهما احصر

بالكوب الشرب

الزجاجة أو بالكوب الشرب الأطفال يتعلم أن يجب، سنتين سن من

الطفل لدى واللغة البلع نمو يُحسن هذا

الزجاجة استخدام عن توقف
عند والمصاصة (الرضاعة)
إسنتين!



الأسنان؟ طبيب عند فحص أول يجب عمر أي في

لكن، سنوات 2-3** سن في الأسنان لطبيب زيارة بأول يُنصح ذلك قبل تكون أن يمكن

الأولى الفحوصات خلال طفلك أسنان يفحص الذي، الأطفال طبيب الأولى بالأسنان العناية حول النصائح تقديم يمكنه، والتطعيمات

متخصص أسنان طبيب إلى سيوجهك، الأمر لزم إذا



LU.TH: الصورة اعتماد

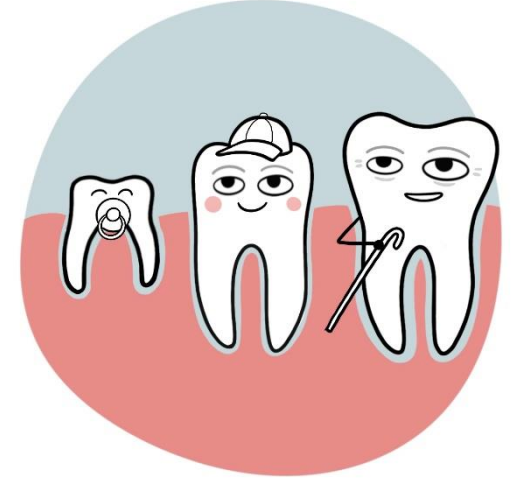
Arabe

المعلومات وجميع النشرة هذه على العثور يمكنك
مسح طريق عن الشباب أسنان طب عيادة حول
هذا QR رمز



صحية لبنية أسنان

الحياة مدى صحة



تم إعداد الكتيب بواسطة

أطباء أطفال، P. Carp والدكتور C. Hefti الدكتور
طبيب أسنان، L. Neveu الدكتور

عيادة الأسنان للشباب

cdj@ylb.ch: الهاتف: 024/423.64.90 البريد الإلكتروني



Jeunesse et
cohésion sociale

الحياة مدى صحة أسنان

أسنان على الحصول في يُسهم ظهورها منذ اللبنية بالأسنان العناية جيدة دائمة.

!وراثيًا ليس التسوس

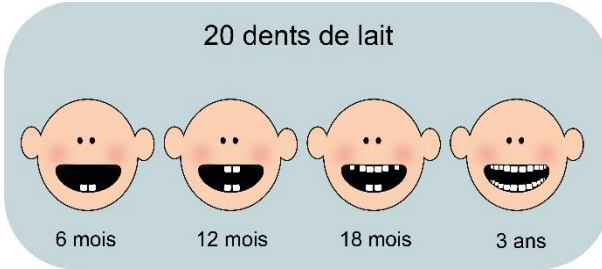
وغير بالتسوس المصاب السن لكن إلى العدوى ينقل أن يمكن المعالج المجاورة الأسنان.



مرض هو **المبكرة الطفولة تسوس يصيب، ومؤلم العدوانية شديد سني بشكل (الرضاعة) الزجاجية يشربون الذين الصغار والأطفال الرضع السكرية المشروبات أو الحليب على محتوية متكرر.

الأولى اللبنية الأسنان بزوغ

جميع تكون سنوات 3 سن وعند، أشهر 6-8 حوالي الأول السن يظهر ظهرت قد اللبنية الأسنان.



عامًا 11 سن حوالي تسقط اللبنية الأسنان آخر.

الأسنان تنظيف بدء يجب متى

!الأولى الأسنان ظهور مع التنظيف يبدأ

بكمية يوميًا مرات 3 طفلك أسنان نظف حبة بحجم أسنان معجون من صغيرة!دقيقتين لمدة البازلاء

بالماء الفم لغسل داعي لا، التنظيف بعد!البصق يكفي



الأسنان معجون اختيار

مناسبًا معجونًا اختر. للتسوس مقاومة أكثر الأسنان يجعل الفلورايد الفلورايد من الصحيحة الجرعة لضمان طفلك لعمر.

سنوات 0-6 للأعمار مخصصًا معجونًا استخدم، الصغار للأطفال

!النوم قبل جيدًا الأسنان نظف

إككاو أو شاي أو حليب زجاجة مع الفراش في طفلك تضع لا

!الليل طوال نظيفة الأسنان تبقى أن يجب



والهضم المضغ

الأسنان يقوي الصلب الجبن أو، الفواكه، الكامل الخبز.

الأسنان يحمي الذي، المضغ أثناء اللعاب من كبيرة كمية إنتاج يتم الهضم لتسهيل صحيح بشكل الطعام طحن في ويساعد.

للأسنان مهمة والصحية المتوازنة التغذية.

والمشروبات للحلويات المتكرر الاستهلاك التسوس خطر من يزيد السكرية.



جيد كمثال الوالدان

الغذائي النمط نفس ويتبع والديه عادات يفقد الطفل



تذكروا لذلك:

- الماء شرب -

لبعض هدوء حالة في الفم وترك وجبة كل بعد الأسنان تنظيف - الساعات.

الخاصة المناسبات في فقط السكرية والمشروبات الأطعمة تناول -