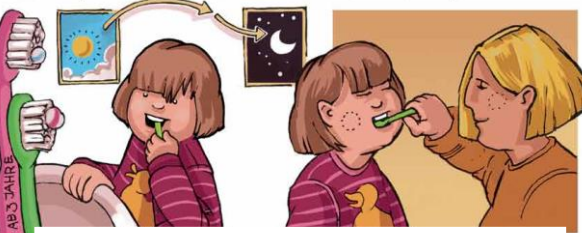


إرشادات وروابط متوافرة على هذا الرابط التالي:

www.zaek-saar.de

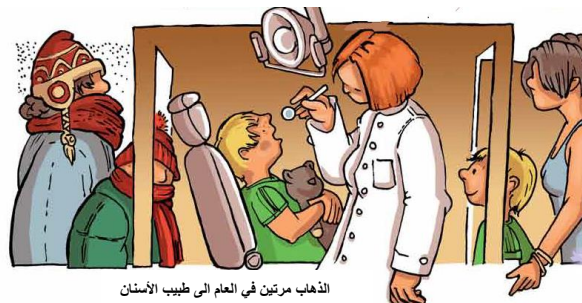


مع الفلوريد



مرتين يوميا

بمساعدة الأباء بالتنظيف



الذهاب مرتين في العام الى طبيب الأسنان

رابطة القابلات القانونيات الألمانية ، رسوم فولكر كونراد ©2013

- تجنب التسوس المبكر لأسنان الأطفال -

سلامة الأسنان من البداية



© www.prodente.de/Kierzkowski

أعزائي الأباء،

تبدأ مع معرفة خبر الحمل مرحلة جديدة في الحياة، حيث إن المسؤولية عن الحياة الجديدة تمثل تحدياً كبيراً. ونود بهذا المنشور مساعدتكم، حتى يمكن لطفلكم أن ينشأ منذ بداية حياته بأسنان سليمة خالية من التسوس.

إذا كان لديكم أسئلة، فلكم أن تتوجهوا بثقة إلى طبيب/طبيبة أسنانكم.

بالتعاون مع

Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

SAARLAND



و



نقابة أطباء سارلاند
- شعبة أطباء الأسنان -

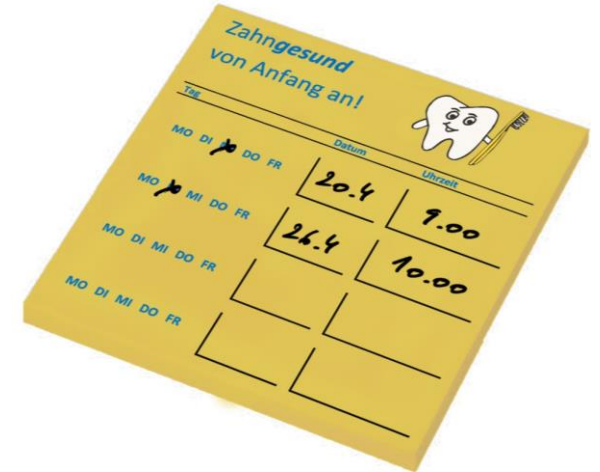
وزارة الشؤون الاجتماعية
ورعاية السيدات والعائلة
سارلاند

نقابة أطباء سارلاند

- شعبة أطباء الأسنان -

3. الزيارة المنتظمة لطبيب الأسنان

- ينبغي أن يكون الفحص الوقائي الدوري لدى طبيب الأسنان من الأمور البديهية لجميع أفراد العائلة.
- عليك أن تنتبه إلى مواعيد الرعاية والوقاية في فترة الحمل.
- بمجرد أن يظهر أول سن لبني لطفلك، فإن هذا يُعد أول موعد للفحص الوقائي.
- إن طبيب أسنانك يفحص كل شيء بدقة بالغة، ويقدم لك النصائح ويسعد بالإجابة على جميع أسئلتك.
- وسيخبرك أيضاً بموعد الفحص التالي.

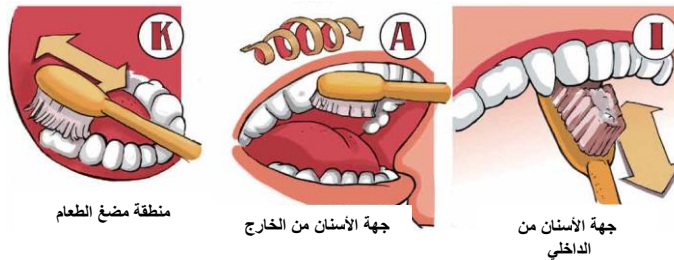


نقابة أطباء سارلاند 2015 ©

هل هناك شيء أجمل من الإبتسامة الصحية للأطفال؟ لهذا عليك أن تخطط لمواعيد كشف الأسنان في الوقت المناسب وبانتظام، حتى تظل هذه الإبتسامة باقية!

2. العناية بالأسنان

- القيام بتدليل فك الطفل الرضيع الذي لا أسنان له بفرشة أصابع بحرص وعناية. ويمكن لعضاضة مبردة تبريداً معتدلاً أن تساعد في تخفيف آلام الأسنان
- القيام بتنظيف البارز بوضوح لأول سن من أسنان الطفل مرة واحدة يومياً، على أن يكون التنظيف بحرص وعناية، ويكون التنظيف بأعواد القطن وبقليل من معجون أسنان الأطفال المحتوي على مادة الفلوريد. ومن أجل هذا يُفضل أن يكون الطفل جالساً على مقعديه.
- بمجرد أن يكون السن الأول للطفل ظاهراً بوضوح، عليك القيام بتنظيفه يومياً بفرشة أسنان الرضع مع قليل من معجون أسنان الأطفال المحتوي على الفلوريد (هذا المعجون لا يحتوي على كثير من السكريات والألوان!).
- يمكن أن تتقدم فرشة الأسنان للطفل البالغ من العمر عام ونصف على سبيل اللعب، لكن يجب إعادة تنظيف الأسنان حتى بلوغه السنة التاسعة.
- تنظف الأسنان صباحاً ومساءً بداية من السنة الثانية بمعجون أسنان الأطفال الذي لا يحتوي على ألوان وسكريات عالية، والمتضمن مادة الفلوريد، علي أن يكون التنظيف بكمية كبيرة من المعجون وبفرشة أسنان أطفال تناسب المرحلة العمرية.
- نظف أسنان طفلك وفقاً للنموذج المعروف باسم KAI: تُنظف في البداية منطقة مضغ الطعام، والمنطقة الخارجية، ثم في النهاية المنطقة الداخلية للأسنان.
- نصائح: اجعل من البداية تنظيف الأسنان عادة جماعية، وذلك بأن تسمح للطفل أن يقوم بتنظيف أسنانه بالفرشة مرة على سبيل اللعب!



1. التغذية

- لا تستخدم زجاجة الرضاعة إلا لإطعام ظمأ الطفل ولتقديم الغذاء له، لكنها لا تستخدم على الإطلاق للعمل على تهدئة الطفل ونومه! وتسعد القابلة أو طبيب/طبيبة الأسنان بأن يقدموا لكم نصائح تعمل على تهدئة الطفل.
- التخلي عن الإناء المتخذ لتعلم الشرب! وبمجرد أن يتمكن الطفل من الجلوس بنفسه (تقريباً عند بلوغه العام)، عليه أن يتعود على الشرب من الكوب!
- تجنب الوجبات والمشروبات التي تحتوي على نسبة سكريات عالية! ويمكن لسكر الفواكة والعنب والألبان أن يكون أيضاً سبباً في تسوس الأسنان.
- يصلح الماء وشاي الأعشاب وشاي الفواكه السادة كطارد للظمأ والعطش. تصلح الفواكة والخضروات المطحونة جيداً كوجبات للطعام تتخلل الوجبات الرئيسية.
- ولا تستفيد أسنان طفلك من التغذية الصحية للأسنان فحسب، بل إن هذه التغذية تؤثر إيجابياً على الصحة العامة، ومعها لا يمثل الوزن الزائد أدنى مشكلة. لذا فعليك أن تكون قدوة لطفك، حتى تحظى العائلة كاملة بابتسامة طيبة!



© Dr. Reinhard Schilke for DAI



© Dr. Lea Laubenthal