

نصائح للمحافظة على صحة الفم

لقد وضعت دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز ٥ نصائح يسهل تذكرها للمحافظة على صحة فم طفلك قبل سن المدرسة:

تناول المأكولات الصحية

- قدّمي كل يوم للطفل وجبات خفيفة صحية كالفواكه الطازجة والأجبان والخضروات المقطّعة بشكل أصابع وسندويشات الخبز المصنوع من حب قمح كامل والحساء.
- لا تقدّمي المأكولات السكرية كالمعلل والبسكوت والكاتو والشوكولاتة وأصابع الميوزلي والبوظة (الآيس كريم) إلا في المناسبات الخاصة فقط.
- إن تغميس لهاية الأطفال بمأكولات دبقة وحلوة المذاق، كالعسل، يمكن أن تسبب تسوس الأسنان.

تناول المشروبات الصحية

- أرضعي طفلك من الثدي وحثّي من الإرضاع عند الطلب خلال الليل بعد بلوغ الطفل ستة أشهر من العمر.
- ضعي طفلك في السرير للنوم بدون قنينة.
- ضعي فقط حليباً من الثدي أو حليباً إصطناعياً في قناني الرضاعة وخذني القنينة من طفلك متى انتهى من وجبته.
- حدّي من المشروبات السكرية كالمشروبات الغازية والعصير والمشروبات بنكهة الفاكهة والحليب المنكّه. يُفضل تناول الفواكه بدلاً من شرب عصير الفواكه.
- شجعي طفلك على شرب ماء الحنفيات من سنّ مبكرة، خاصة بين الوجبات (اغلي الماء للأطفال حتّى سن ١٢ شهراً). مياه الحنفيات مأمونة في أستراليا، وهي تحتوي على الفلوريد الذي يساعد في حماية الأسنان.
- علّمي الطفل استخدام الكوب متى بلغ سن ٦ أشهر.
- افطمي الطفل عن القنينة عند بلوغه حوالي ١٢ شهراً.

التنظيف الجيد للأسنان

- ابدأي بتنظيف أسنان طفلك بمجرد ظهورها، في حوالي سن ٦ أشهر، بواسطة فرشاة أسنان أطفال ناعمة، لكن من دون معجون أسنان.
- من حوالي سن ١٨ شهراً يتعين تنظيف الأسنان مرتين يومياً بكمية صغيرة جداً من معجون أسنان يحتوي على نسبة فلوريد منخفضة (للأطفال)، وذلك بواسطة فرشاة أسنان ناعمة للأطفال. يتعين على الطفل بصق المعجون بعد الانتهاء وليس بلعه أو مضمضته بالماء، ويمكن البدء باستخدام معجون الأسنان في موعد أبكر بناءً على مشورة طبيب الأسنان.

- ساعدي طفلك على تنظيف أسنانه حين بلوغه عمر ٨ سنوات. يتيح هذا التأكد من بقاء أسنانه نظيفة.

اللعب بأمان

- اشرفي على طفلك أثناء لعبه.
- على الأطفال ارتداء خوذة عند ركوب الدراجة الهوائية.

المحافظة على صحة الفم

- ارفعي شفة طفلك لتفقد أسنانه بمجرد ظهور السن الأولى في حوالي سن ٦ أشهر.
- افحصي أسنان طفلك في جميع الزيارات الخاصة بمعاينة صحة الطفل.
- خذي طفلك إلى طبيب أسنان عند بلوغه سن الثانية من العمر.
- وشخصياً، حافظي على نظافة وصحة أسنانك ولثتك.

خدمات الترجمة

إذا احتجت لمساعدة مترجم في الاتصال بالخدمات المذكورة أعلاه أو في الترجمة، فيُرجى الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 13 14 50.

للحصول على معلومات عن الصحة بلغات متعددة يرجى تفقد الموقع الإلكتروني

www.mhcs.health.nsw.gov.au