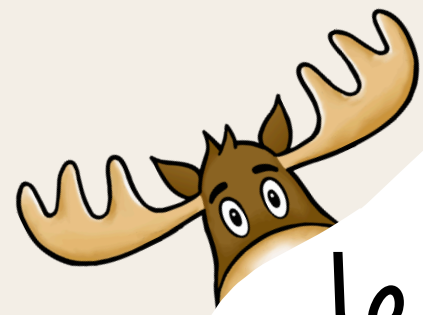




علامات يجب الانتباه إليها

لثة حمراء أو
متورمة أو
نازفة

رائحة فم
كريهة
مستمرة أو
جفاف الفم

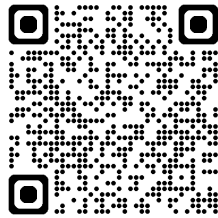
ألم
الأسنان أو
حساسيتها

تصبغات
وتجاويف
الأسنان

هل تعلم؟



يمكن علاج بعض حالات تسوس الأسنان دون الحاجة إلى الحفر. يمكن لفلوريد ثنائي أمين الفضة (SDF) أن يساعد في وقف تفاقم التسوس. اسأل مقدم الرعاية الصحية أو مقدم خدمات طب الأسنان عما إذا كان استخدام SDF خياراً متاحاً.



تعرف على المزيد عن ائتلاف Spruce.

www.sprucethemoose.org

يمكنك الوصول إلى هذا المورد بلغات أخرى: www.sprucethemoose.org/resources



العربية
الإسبانية

الفرنسية
اللينغلا

البرتغالية
الصومالية



تحلى بإبتسامة

جميلة!

نصائح للعناية اليومية ومتى تطلب المساعدة

Spruce
The Dental Health Moose

FROM THE
FIRST
TOOTH

العادات الصحية مهمة في كل مرحلة عمرية.

منذ البداية + بدءاً من السن الأولى

من 0 إلى سنتين

- امسح لثة طفلك يومياً بقطعة قماش نظيفة ومبللة لإزالة الجراثيم.
- نظّف أسنان طفلك بالفرشاة مرتين. يومياً لمدة دقيقتين باستخدام كمية قليلة من معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد.
- تجنب وضع طفلك في الفراش مع زجاجة حليب أو عصير.
- استخدم ملاعق وأكواباً منفصلة للمساعدة في منع انتقال الجراثيم المسببة لتسوس الأسنان بين أفراد الأسرة.
- إذا ظهرت أسنان لدى طفلك، فحدد موعد زيارته الأولى لطبيب الأسنان عند بلوغه عامه الأول.



مخطط بزوغ الأسنان اللبنة

الفك العلوي

القاطع المركزي

القاطع الجانبي

النانب

الضرس الأول

الضرس الثاني

الضرس الثاني

الضرس الأول

النانب

القاطع الجانبي

القاطع المركزي

البزوغ

12-8 شهراً

13-9 شهراً

22-16 شهراً

19-13 شهراً

33-25 شهراً

31-23 شهراً

18-14 شهراً

23-17 شهراً

16-10 شهراً

10-6 أشهر

السقوط

7-6 سنوات

8-7 سنوات

12-10 سنة

11-9 سنة

12-10 سنة

12-10 سنة

11-9 سنة

12-9 سنة

8-7 سنوات

7-6 سنوات

من الأسنان اللبنة إلى الأسنان الدائمة،

مع بزوغ الأسنان

سنتان فأكثر

- عندما تبدأ الأسنان في التلامس، نظّف بين كل سن وآخر باستخدام خيط تنظيف الأسنان أو جهاز تنظيف الأسنان بالماء.
- استمر في مساعدة طفلك على تنظيف أسنانه جيداً بالفرشاة مرتين يومياً حتى سن 8 أو 9 سنوات لحماية أسنانه الدائمة الجديدة.
- اختر الماء بدلاً من العصير أو المشروبات الغازية أو المشروبات الرياضية.
- تساعد الفواكه والخضروات المقرمشة في الحفاظ على صحة الفم. اختر وجبات خفيفة مثل التفاح والجزر!

مع بزوغ الأسنان الدائمة

10 سنوات فأكثر

- راقب التغيرات في الفم، بما في ذلك ظهور أضرار العقل في الجزء الخلفي منه.
- حافظ على صحة أسنانك ولثتك وابتسامتك من خلال الامتناع عن التبغ ومنتجات التدخين الإلكتروني.
- استخدم واقي الفم لحماية أسنانك أثناء ممارسة الرياضة.

اجعل تنظيف الأسنان بالفرشاة أسهل!

- يحب الأطفال تقليد الآخرين، لذا اطلب من أفراد الأسرة الآخرين، بمن فيهم الأطفال الأكبر سناً في المنزل، أن يستعرضوا طريقتهم في تنظيف الأسنان بالفرشاة.
- استخدم الموسيقى أو مقطع فيديو قصير للمساعدة في ضبط مدة التنظيف بالفرشاة.
- جرّب تنظيف الأسنان بالفرشاة في مكان جديد.

يستغرق بناء الروتين وقتاً. الإستمرارية مفيدة.