أسنان سعيدة

الأسنان الصحية تبدأ في البيت

إن الأسنان الأولى لطفلك مهمة.

يحتاج الأطفال لأسنانهم للأكل والتحدث والضحك. جميع الأسنان مهمة. يمكنك المساعدة في الاعتناء بأسنان طفلك.

هل تعلمين بأنك تستطيعين السيطرة على تسوس الأسنان؟

- لا يولد الأطفال ولديهم الجراثيم التي تسبب تسوس الأسنان.
- تنتقل الجراثيم إلى طفلك من خلال مشاركة المصاصات والملاعق والأكواب وفراشي الأسنان.
- لا تضعي نهائياً أي شيء في فم طفلك بعد أن كان في فم أي شخص آخر.
- قومي بتقطيع الطعام لتشاركيه مع طفلك، لا تقضمي الطعام قضماً.

تناول أطعمة صحية لتحصل على أسنان صحية.

- قدمي لأطفالك الجبن والزبادي السادة والفواكه والخضروات كوجبات خفيفة.
- قدمي الحليب عند وقت الوجبات فقط.
- الماء خيار جيد للشرب للحصول على أسنان صحية.
- عليك الحد من المشروبات المحلاة وعصير الفواكه والحلوى والفواكه المجففة وغيرها من الحلويات التي يمكن أن تتسبب بتسوس الأسنان.

انتبهي لإشارات تسوس الأسنان.

عندما تتسوس الأسنان اللبنية، فإن الطفل قد يعاني من الألم ومن مشاكل في الأكل والنطق و صورة سلبية لنفسه. إذا فقدت الأسنان اللبنية في وقت مبكر جداً، فإن الأسنان الدائمة قد تأتي في مكان واحد أو خارج الخط. تحدثي إلى أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك إذا رأيتِ أياً من الإشارات المذكورة أدناه.

A. البقع البيضاء هي أول الإشارات على تسوس الأسنان المبكر.

B. البقع البرونزية أو التي تكون بلون بني فاتح هي إشارات على وجود تسوس متوسط.

C. البقع الداكنة وفقدان الأسنان هي إشارات على تسوس خطير.

العناية بالأسنان في البيت:

- دائماً أمسكي طفلك عندما تطعميه بواسطة الرضاعة. إن وضع طفلك لينام والرضاعة في فمه يمكن أن يتسبب بالاختناق وتسوس الأسنان.
- امسحي لثة طفلك برفق بواسطة قطعة قماش مبللة بعد كل رضاعة. سوف يعتاد طفلك على لمس لثته.
- ابدئي بتنظيف أسنان طفلك باستخدام فرشاة أسنان صغيرة ناعمة حالما تظهر أول أسنانه.
- لا يقوم الأطفال الصغار بتنظيف أسنانهم بشكل جيد جداً. ساعدي أطفالك على تنظيف أسنانهم حتى يبلغوا 7 إلى 8 سنوات من العمر.
- فرشي أسنانهم مرتان في اليوم.

أشياء يستطيع أخصائيوالرعاية الصحية فعلها:

- تحدثي إلى أخصائي الرعاية الصحية عن أسنان طفلك بحلول عيد ميلاده الأول 1.
- اسألي أخصائي الرعاية الصحية الخاص بطفلك عن الفلورايد لأسنان طفلك. الفلورايد هو طريقة رائعة أخرى لحماية أسنان طفلك من التسوس.
- تأكدي من طبيب الأسنان أو قسم الصحة لمعرفة فيما إذا كان ماء الحنفية يحتوي على الفلورايد.
- قومي بزيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم — بعدد المرات التي يوصي بها طبيب الأسنان.

للمساعدة على العثور على طبيب أسنان:

اتصلي على الرقم 1-800-322-6384 أو

قومي بزيارة www.insurekidsnow.gov

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

California Department of Public Health, California WIC Program

هذه المؤسسة توفر فرص متكافئة.

1-800-852-5770 #910322 (AB) 11/17

CDPH