



رعاية الأطفال وصحتهم

نشرة معلومات للوالدين

صحة الفم والأسنان

يعتقد العديد من الناس بأن الأسنان اللبنية أقل أهمية من الأسنان الدائمة، ولكن العناية بأسنان طفلكم الأولى مهمة وأساسية. في الواقع، فإن صحة الفم والأسنان الجيدة تبدأ حتى قبل بروز أسنان طفلكم الأولى. إن التفريش الجيد واتباع نظام غذائي صحي والزيارات الدورية لطبيب الأسنان تساعد جميعها أطفالكم على نمو أسنانهم قوية وسليمة.

تفريش الأسنان وتنظيفها

حتى قبل بروز أسنان طفلكم من المفيد تنظيف لثة طفلكم لسانه باستعمال الماء ومنشفة صغيرة أو باستعمال فرشاة أسنان ناعمة جداً بعد تناول الطعام، وخاصةً في الصباح والمساء.

وبمجرد بروز أول سنّ، قوموا بالتفريش باستعمال الماء وفرشاة أسنان ناعمة مصممة للأطفال تحت عمر السنتين وذلك مرتين على الأقل في اليوم، وخاصةً بعد أول وآخر إطعام في اليوم. بالنسبة للأطفال الصغار جداً ليست هناك حاجة إلى استعمال معجون أسنان، ويمكنكم البدء باستعمال معجون أسنان منخفض الفلورايد من عمر ١٨ شهراً.

ويتعيّن تفريش أسنان الأطفال الصغار مرتين في اليوم - مرة بعد الفطور ومرة بعد العشاء، ويمكن تشجيع الأطفال الأكبر سنّاً على رغرة أفواههم بالماء بعد وجبات الطعام والمأكولات الخفيفة (سناك).

الأطفال بحاجة إلى المساعدة والإشراف عند قيامهم بتنظيف أسنانهم إلى حين بلوغهم ٨ سنوات من العمر.

اتباع نظام غذائي صحي للوقاية ضد تسوس الأسنان

- تجنّبوا الأطعمة والأشربة السكرية واللزجة - تساهم هذه الأطعمة والأشربة في تسوس الأسنان حيث يقوم السكر بتشكيل أحماض تهاجم طبقة مينا الأسنان.
- يحتاج الرضّع تحت عمر ٤ - ٦ أشهر إلى حليب الثدي أو الحليب الصناعي فقط.
- الماء أفضل شراب للأطفال (في المناطق التي يكون فيها الماء محتوياً على الفلورايد فإن ماء الحنفية مفيد بشكل خاص)، كما أن الحليب غير المُنكّه خال من المواد السكرية المضافة وملئكم كشراب بديل عن الماء.
- عندما يكون الأطفال في عمر ملأثم شجعوهم على شرب الماء أو غرغرة أفواههم بالماء بعد تناول الطعام.

إرشادات مفيدة حول صحة الفم والأسنان

- تذكروا بأنه يمكنكم العناية بأسنان طفلكم حتى قبل بروز أسنانه.
- لا تقوموا بتهدئة طفلكم في سريه وزجاجة الإرضاع في فمه.
- توقفوا عن استعمال زجاجة الإرضاع عند بلوغ طفلكم ١٢ شهراً.
- يتعيّن أن يقوم الأطفال بزيارة طبيب الأسنان لأول مرة في عمر ١٢ شهراً (أو خلال ٦ أشهر من بروز أول سنّ).
- احتفلوا مع طفلكم عند تبديله لأول سنّ - هذا حدث كبير بالنسبة للأطفال وخاصة عند حدوثه لأول مرة.
- تجنّبوا استعمال اللهايات بعد بلوغ طفلكم ٤ سنوات من العمر.

نشرة معلومات الوالدين هذه متوافرة بلغات مختلفة محكية ضمن المجتمع، ويمكن تنزيلها مع المراجع من موقع الإنترنت

التالي: www.rch.org.au/ccch

مبادرة من

The Royal Children's
Hospital Melbourne
Centre for Community Child Health

مع الدعم
بمنحة تثقيفية من

Johnson's
baby

مع الدعم
من المجلس الوطني
لاعتناء رعاية الأطفال

Working
Together
First
NCAC
National Children
Accreditation Limited Inc.

مع الدعم من
الحكومة الاسترالية
دائرة خدمات العائلة
والإسكان والمجتمع وشؤون
السكان الأصليين