

# الحفاظ على صحة فم الطفل



## الحفاظ على صحة أسنان الرضع

لماذا تعد أسنان الرضع مهمة؟

تزداد احتمالات إصابات الأطفال المصابين بتسوس في أسنانهم اللبنية بالتسوس في أسنانهم الدائمة. للمساعدة في وضع الطعام الصحي المقرمش. للحفاظ على حيز الفم المخصص للأسنان الدائمة التي تنمو تحت اللثة. عند فقد أحد الأسنان في وقت مبكر للغاية، يمكن للأسنان الأخرى أن تتزحزح الأسنان فتشغل الحيز الخاص بالسن المفقودة مما يجعل من الصعب على السن الدائم أن يجد لنفسه حيزاً. ويتسبب ذلك في اعوجاج الأسنان وترتيبها. لأن التسوسات مؤلمة.

شكراً لمؤسسينا على دعمهم: مؤسسات The Colorado Health Foundation و Caring for Colorado Foundation و Rose Community و Kaiser Permanente و Delta Dental of Colorado Foundation و The Colorado Trust و Foundation.

تم دعم هذا المشروع من قبل إدارة الخدمات والموارد المالية (HRSA) وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية (HHS)؛ رقم المنحة: H47MC28479. تعتبر المعلومات/المحتوى والاستنتاجات خاصة بالكاتب ولا ينبغي أن تفسر على أنها موقف أو سياسة رسمية، كما لا ينبغي تفسيرها على أنها موافقات من قبل إدارة الخدمات والموارد المالية أو وزارة الصحة والخدمات البشرية الأمريكية أو حكومة الولايات المتحدة.

إصدار ٢٠١٦

تعود ملكية هذه الموارد إلى إدارة كولورادو للصحة العامة والبيئة (CDPHE) ولا يمكن تعديلها.



استفسر من مقدم الخدمات الصحية أو خدمات الأسنان حول ورنيش الفلورايد والذي يمكن وضعه على الأسنان لتقوية مينا الأسنان.





## عندما تظهر أسنان الرضيع

### كيف أعتني بأسنان طفلي؟

ما إن تظهر الأسنان، فاغسلي أسنان الرضيع بفرشاة ناعمة مرة صباحًا ومرة قبل النوم. استخدمي لحسة من الفلورايد لا تزيد عن حجم حبة أرز. واستخدمي مقدارًا بحجم حبة البازلاء عندما يتعلمون كيفية البصق. ساعدي طفلك في غسل أسنانه. اختاري الأطعمة والمشروبات التي يكون فيها السكر المضاف قليلًا. وتحتوي العصائر والمشروبات الغازية على سكر. قومي بالتحويل من الزجاجات إلى كوب مفتوح من أعلى ما إن يبلغ طفلك عامه الأول. تناول الحليب مع الوجبات. شرب الماء بين الوجبات. خططي للوجبات الخفيفة بين الوجبات لتتجنبي تناول الوجبات الخفيفة طوال اليوم.



## قبل أن تظهر أسنان الرضيع

### كيف أساعد طفلي على الحصول ابتسامة بأسنان صحية؟

تبدأ رعاية الفم الجيدة قبل أن تبدأ أول سن لرضيعك في الظهور. ويمكنك مساعدة الرضيع في منع تكاثر الجراثيم التي تؤدي إلى التسوس. الرضاعة الطبيعية هي الأفضل. فيتمتع الرضع الذين يتم إرضاعهم طبيعيًا بأسنان أفضل صحة. وإذا تناول رضيعك من الزجاجات، فضعي الحليب أو الحليب الصناعي أو الماء في الزجاجات. لا تسمح للرضيع بالنوم وفي فمه زجاجة أبدًا. حافظي على صحة أسنانك أيضًا. فيمكنك نقل الجراثيم التي تسبب التسوس إلى رضيعك بمشاركة الملاعق أو لعق لهيئة الرضيع على سبيل المثال. حددي أول زيارة لطبيب الأسنان لرضيعك قبل أن يتم عامه الأول.



استفسري من طبيبك عن مكملات الفلورايد إذا لم يكن مضافًا للمياه لديك.



تناول مياه الصنبور مع الفلورايد يقلل من فرص التسوس بنسبة ٢٥٪ لدى جميع من يشربونه.



يقوي الفلورايد الأسنان ويمنع التسوس.

## الفلورايد

ما وظيف الفلورايد وما أهميته؟