

برنامج طب الأسنان الصحة العامة

Abbotsford أبوتسفورد	604-864-3400
Agassiz أجاسيز	604-793-7160
Burnaby بيرنابي	604-918-7605
Chilliwack شيليواك	604-702-4900
Hope هوب	604-860-7630
Delta دلتا	
Newton نيوتن	604-507-5400
White Rock وايت روك	
Langley لانجلي	
Aldergrove ألدرغروف	604-539-2900
Cloverdale كلوفرديل	
Fleetwood فليتيوود	
Maple Ridge ميبل ريدج	604-476-7000
Pitt Meadows بيت ميدوز	
Mission ميشن	604-814-5500
North Surrey نورث سوري	604-587-7900
Guildford جيلدفورد	
Tri-Cities تري سيتييز	
New Westminster نيو ويست منيستر	604-949-7200

العناية بأسنان رضيعك

قبل ظهور الأسنان، امسحي لثة رضيعك بقطعة قماش نظيفة و رطبة على الأقل مرة واحدة يومياً.

بمجرد ظهور السن الأولى، فرّشي أسنان رضيعك مرتين في اليوم. استخدمي كمية صغيرة من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد (بحجم حبة من الأرز).

علّمي رضيعك استخدام كوب الشرب عندما يكبر بما يكفي ويصبح قادراً على الجلوس لتناول وجبات الطعام و الوجبات الخفيفة (ما بين 6 أشهر إلى 12 شهراً).

إهدفي إلى قَطْم رضيعك عن زجاجة الرضاعة عندما يصبح عمره 12 شهراً.

خذي رضيعك في زيارات منتظمة إلى طبيب الأسنان حين يبلغ سنة واحدة من العمر.

أسنان الطفل مُهَمّة Baby Teeth Are Important



www.fraserhealth.ca

هذه المعلومات لا تحلّ محلّ النّصيحة التي يُقدّمها لك
أخصائي الرعاية الصّديّة الخاص بك

Catalogue # 262712 (June 2016) Arabic
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

 **fraserhealth**

برنامج صحة فريزر لطب الأسنان

يمكن لأخصائيي حفظ صحّة الأسنان تقييم مخاطر إصابة رضيعك بتسوّس الأسنان.

يمكن تقديم ورنيش الفلورايد للأطفال دون سنّ الثالثة من العمر، و الذين لا يتلقّون عناية طبية بالأسنان بصفة منتظمة. هذه الخدمة مجانية.

تطبيق ورنيش الفلورايد على الأسنان وسيلة سريعة وسهلة وأمنة للمساعدة في منع تسوّس الأسنان.



Courtesy of BC Dental Association

متى يُصبح لطفلك أسنان؟

هذا الجدول دليل إرشادي. تظهر أسنان الطفل عادة خلال هذه الأوقات و بهذا الترتيب، ولكن كل طفل يختلف عن الآخر.

الأسنان العلوية	متى تظهر الأسنان
قاطع مركزي	6-12 شهراً
قاطع جانبي	9-13 شهراً
ناب	16-22 شهراً
الضاحك الأول	12-19 شهراً
الضاحك الثاني	24-33 شهراً
الضرس الثانية	20-32 شهراً
الضرس الأولى	12-18 شهراً
ناب	16-23 شهراً
الرباعية	7-16 شهراً
الثنيّة	6-12 شهراً

الأسنان السفلية

للمزيد من المعلومات، زوري :

• أفضل البدايات على موقع فريزر للصحة

www.fraserhealth.ca

ابحثي عن 'ظهور الأسنان' أو 'العناية بالأسنان'

• 'تفريش الأسنان للأطفال في عمر الثلاث سنوات و دون الثلاث سنوات' (من فانكوفر الساحلية للصحة) على موقع يوتيوب.

نصائح مفيدة لمنع تسوّس الأسنان

إختاري بنفسك ماذا يأكل طفلك و ماذا يشرب وكذلك متى يأكل و يشرب. إعطيه 3 وجبات رئيسية و 2 أو 3 وجبات خفيفة مُبرمجة في اليوم.

إجعل طفلك يجلس على الطاولة لتناول الوجبات الرئيسية و الوجبات الخفيفة. من المهم بدء عادات الأكل و الشرب الجيدة في وقت مبكر.

لا تسمحي للأطفال باحتساء أو قضم الطعام بين الوجبات الرئيسية أو الوجبات الخفيفة المخطط لها، أو أثناء وقت النوم. حتى الحليب المخفّف و الحليب الصناعي والعصير، كلّها مشروبات تحتوي على سكريات يمكن أن تؤدي إلى تسوّس الأسنان.

لا تشتركي مع رضيعك في فرشاة الأسنان أو الأكواب أو أواني الطعام. لا تضعي لهّاية طفلك في فمك. إذ هذه هي الطريقة التي تنتقل بها الجراثيم المسببة لتجويف الأسنان من شخص لآخر.

حافظي على صحة أسنانك و لثتك. الأشخاص البالغين ذوو الأفواه الصحيحة ينقلون جراثيم أقلّ لأطفالهم.