



## تبدأ صحة الأسنان بظهور أول سن في فم الطفل

Department of  
Health Care Services



إذا كنت تحتاج إلى مساعدة في  
البحث عن طبيب أسنان يقبل برنامج  
Denti-Cal، فاتصل بخدمة العملاء  
المستفيدين من Denti-Cal على الرقم:  
**1-800-322-6384**

إذا كنت تعيش في لوس أنجلوس أو  
مقاطعة سكرامنتو وكانت لديك  
مشكلة مع خطة علاج الأسنان  
أو تعجز عن فهمها، يُرجى الاتصال بـ  
Department of Managed Health  
Care على الرقم:

**1-888-466-2219**

إذا كنت تعيش في لوس أنجلوس  
أو مقاطعة سكرامنتو ولا تعرف خطة  
علاج الأسنان المُسجل بها أو كنت  
ترغب في تغيير خطط علاج الأسنان،  
يُرجى الاتصال بـ Health Care  
Options على الرقم:

**1-800-430-4263**

## لماذا يجب زيارة طبيب الأسنان؟

- يستحق كل طفل أن يبدأ حياته بداية صحية!
- صحة الأسنان جزء مهم من الصحة العامة!
- يمكن أن تبدأ مشكلات الأسنان في سن مبكر - بل يمكنها أن تبدأ مع ظهور أول سن. لكن الوقاية من أمراض الأسنان أسهل كثيرًا من علاجها!
- يعاني طفل واحد من كل 4 أطفال في عمر المدرسة الابتدائية من تسوس الأسنان!



اسم طبيب الأسنان المعالج: \_\_\_\_\_

رقم هاتف طبيب  
الأسنان المعالج #: \_\_\_\_\_

عنوان طبيب الأسنان المعالج: \_\_\_\_\_

## كيف يمكن أن يساعد الآباء في ذلك؟

### في أي عمر كيف يمكنك المساعدة؟

يمكنك أن تساعد، بصفتك والد الطفل، في وقايته من التسوس. اطلب من طبيبك أن يضع طلاء فلورايد على أسنان طفلك في زيارات الفحوصات. يحظر تمامًا الاشتراك في استخدام فرشاة الأسنان. لا تتردد في طرح أي أسئلة. فدور الطبيب المعالج وطبيب الأسنان هو مساعدتك.

### مزيد من النصائح المفيدة:

- ✓ اختر لهم المسليات الصحية. تجنب إعطاء الطفل المسليات اللاذعة (شديدة الحموضة حيث تؤدي إلى تآكل ميناء الأسنان) أو اللزجة أو الممضوغة (مثل العلكة) (حيث تترك السكريات على الأسنان مباشرة لفترات طويلة).
- ✓ تجنب العادات السيئة. يمكن أن يؤدي مص الإبهام واللهايات بعد عمر عامين إلى مشكلات التواء الأسنان أو تراكمها أو مشكلات في القضم.
- ✓ ساعد الأطفال الصغار على غسل أسنانهم في المساء. فهذا هو أهم وقت لغسل الأسنان حيث تزداد خطورة الإصابة بالتسوس وتآكل لويحات الأسنان.
- ✓ إن أفضل طريقة لتعليم الطفل أهمية العناية بالفم والأسنان هي أن تكون أنت نفسك قدوة ومثالاً جيداً. واستخدم الخيط السني مرة يوميًا.

### من عمر يوم إلى سنة واحدة كيف يمكنك المساعدة؟

إذا أعطيت الطفل الرضاعة وقت النوم، فاعطه ماءً فقط، ولا تعطه لبنًا أو ألبانًا صناعية أو عصيرًا أو مشروبات محلاة. امسح لثة الطفل برفق بقطعة قماش حتى يظهر أول سن - وعندما تظهر الأسنان، استخدم فرشاة أسنان ناعمة.

### العمر من سنة إلى سنتين كيف يمكنك المساعدة؟

اغسل أسنان الطفل في الصباح وقبل النوم بقليل من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد. ابحث بدقة عن أي علامة للتسوس المبكر (مناطق على الأسنان بالقرب من اللثة لونها أبيض طباشيري وبني). اطلب من طبيبك أن يضع طلاء فلورايد على أسنان طفلك في الفحوصات. يجب أن يشرب طفلك الآن من كوب، وليس من الرضاعة. قدم له الحليب أو العصير وقت الطعام فقط، وقدم له الماء بين الوجبات.

### من 3 إلى 4 سنوات كيف يمكنك المساعدة؟

استمر في غسل أسنان الطفل في كل صباح وقبل النوم بمقدار حجم حبة البازلاء من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد. لا يمكن للأطفال الأقل من 7 أو 8 سنوات أن يغسلوا أسنانهم جيدًا دون مساعدتك، لكن اجعلهم يتدربون بأنفسهم بعد أن تقوم أنت بدورك. حدد مقدار ما يتناوله الطفل يوميًا من الحلوى والمشروبات المحلاة (مثل المشروبات الغازية والألبان ذات النكهات وعصائر الفواكه).

## متى يجب أن يذهب طفلك لزيارة طبيب الأسنان؟



### من عمر يوم إلى سنة واحدة

متى؟

يجب أن تحدد موعدًا لأول زيارة لطفلك لطبيب الأسنان بمجرد ظهور أول أسنانه أو بحلول عيد ميلاده الأول، أيهما أسبق. انظر ظهر هذا المنشور للمساعدة في البحث عن طبيب أسنان مشترك في الخطة.

لماذا؟

يمكن أن يبدأ التسوس بمجرد ظهور أول سن؛ لذلك من المهم أن تذهب بطفلك لزيارة طبيب الأسنان في أقرب وقت. واسأل الطبيب في هذه الزيارة عن كيفية غسل أسنان طفلك، وتحدث مع طبيب الأسنان عن الفلورايد وكيف يمكن الوقاية من التسوس.

### العمر سنتان أو أكثر

متى؟

كل ستة أشهر أو كما يوصي طبيب أسنان الطفل.

لماذا؟

عندما يدخل الأطفال إلى مرحلة رياض الأطفال، يكون لدى 50% منهم مشكلات في الأسنان بالفعل. يمكن أن تساعد

زيارة طبيب  
الأسنان بانتظام  
على اكتشاف  
علامات تسوس  
الأسنان مبكرًا  
والوقاية

من تسوس  
أسنان أخرى.

