

# أسنان الطفل هي جداً مهمّة!

Tooth Tips 12-18 months: Arabic

18-12

شهرًا

## إليك نصائح عن الأسنان للعائلات

أسنان الطفل هي جداً مهمة ليأكل، ويتكلم ويضحك.  
الأسنان اللبنية للطفل تفسح المجال وتوجّه الأسنان الدائمة لتنمو في مكانها.  
يسبب تسوس السنّ ألم، ومشاكل في النوم ومشاكل في تناول الطعام.

### لا يحتاج الأولاد إلى زجاجة حليب بعد 12 شهراً من عمرهم



يمكن أن يشرب ولدكم بالكوب من مياه الحنفية أو أن يشرب حليب كامل الدسم.

### تجنبوا عصير الفواكه والمشروبات المحلاة بالسكر



لا يحتاج الأولاد لعصير فواكه أو لأيّ مشروبات محلاة بالسكر. يمكن أن تسبب هذه تسوس الأسنان. أعطوا فواكه طازجة بدلاً من العصير.

قدموا ماءً من الحنفية أو حليب كامل الدسم.

## قدموا لأولادكم الطعام الصحي وضعوا حداً أو تجنبوا من تناول الحلويات



تناول طعام يحتوي على كمية عالية من السكر يمكن أن يؤدي إلى تسوس الأسنان.



تتضمن هذه فواكه وخضار، ولبن، وجبن وبسكوت ناشف وساندويشات.

## نظفوا أسنان ولثة ولدكم مرتين في اليوم



**18 شهراً إلى 6 سنوات**  
ضعوا كمية قليلة من معجون الأسنان التي تحتوي على كمية قليلة من مادة الفلورايد بحجم حبة البازيلا



**تحت سن الـ 18 شهراً**  
استخدموا المياه وليس معجون الأسنان.



استخدموا فرشاة أسنان طرية. ساعدوا أولادكم في عملية تنظيف أسنانهم في الصباح وفي المساء. يجب على الأهل أن يساعدوا أولادهم حتى يبلغ الولد السابعة من عمره.

## احرصوا على فحص أسنان ولدكم قبل أن يصبح عمره سنتين

تحدثوا مع طبيب الأسنان الخاص بكم، أو ممرضة صحة الأمومة والطفل أو طبيب العائلة لمزيد من المعلومات.

من الواجب أن يتم فحص أسنان ولدكم لمعرفة ما إذا كان هناك إشارات بداية تسوس ابتداءً من عمر السنتين. يمكن أن تقوم بذلك ممرضة مركز صحة الأمومة والطفل، أو طبيب العائلة أو طبيب الأسنان.

زيارة طبيب الأسنان:

- يمكن لجميع الأولاد حتى عمر 12 سنة أن يستفيدوا من خدمة الأسنان الحكومية. إنها مجانية لجميع حاملي بطاقة رعاية الصحة وبسعر منخفض للآخرين.
- يمكن أن تتصلوا على الأرقام التالية 1000 9341 03 أو 1800 833 039 (خارج منطقة ملبورن)، أو زوروا موقع [www.dhsv.org.au](http://www.dhsv.org.au) لمعرفة أقرب عيادة طب أسنان حكومية.
- يمكن أيضاً أن تبحثوا في صفحات الكتاب الأصفر لتجدوا عيادة أسنان خاصة.

العيادة الطبية المحلية في منطقتكم: