

## متى أبدأ في العناية بأسنان طفلي؟



حتى قبل ظهور الأسنان، يمكنك مسح لثة الطفل باستخدام فوطة وجه رطبة ونظيفة. ويمكن أن يساعد ذلك في جعل طفلك مستعداً لتنظيف الأسنان بالفرشاة.



بمجرد ظهور الأسنان الأولى لطفلك، قوموا بالتنظيف برفق باستخدام فرشاة أسنان صغيرة وناعمة. كما بإمكانكم المسح باستخدام فوطة وجه رطبة ونظيفة كطريقة بديلة للتنظيف. قوموا بفرك الأسنان أو مسحها بالماء حتى يبلغ طفلك 18 شهراً.

# العناية بأسنان ولثة طفلكم أقل من 18 شهراً

إذا كان طفلكم لا يحب أن يتم تنظيف أسنانه بالفرشاة، يمكنكم محاولة إضفاء مزيد من المتعة على تنظيف أسنانه من خلال غناء الأغاني أو السماح لطفلكم باللعب بلعبة. حتى المحاولة السريعة في تنظيف الأسنان بالفرشاة أفضل من لا شيء، وذلك لكي يبدأ طفلكم في معرفة أن تنظيف الأسنان بالفرشاة هو جزء طبيعي من روتينه اليومي.

## كم مرة أنظف أسنان طفلي بالفرشاة؟



قوموا بتنظيف الأسنان بالفرشاة في الصباح والمساء قبل النوم.

## متى أبدأ في استخدام معجون الأسنان؟



عندما يبلغ طفلكم 18 شهراً، قوموا بتنظيف الأسنان باستخدام معجون أسنان منخفض الفلورايد خاص بالأطفال.

يمنح بدء الروتين مبكراً لطفلكم أفضل فرصة لأسنان صحية.



# كيف تنظيف أسنان طفلكم

18 شهراً إلى  
6 سنوات

قوموا بتنظيف الأسنان بالفرشاة في الصباح والمساء قبل النوم.  
استخدموا كمية بحجم حبة البازلاء من معجون أسنان منخفض  
الفلورايد خاص بالأطفال على فرشاة أسنان ناعمة.



## نصائح:

- قوموا باختيار مكاناً يمكنكم فيه رؤية أسنان طفلكم. جرّبوا مواضع مختلفة تناسبكم أنتم وطفلكم.
- عندما يصبح طفلكم أكثر استقلالية، اسحوا له بتجربة تنظيف أسنانه. قوموا بإنهاء التنظيف بالفرشاة بنفسكم.
- يحتاج الأطفال إلى المساعدة في تنظيف أسنانهم حتى سن 8 سنوات على الأقل.



استخدموا حركة خفيفة إلى الخلف  
والأمام على أسطح المضغ، في  
الأعلى والأسفل.



وبعد ذلك، نظّفوا الأسطح الداخلية  
بحركات دائرية لطيفة.



نظّفوا الأسطح الخارجية بحركات  
دائرية لطيفة.

اطلبوا من طفلكم أن يبصق معجون الأسنان ولا يشطف فمه بالماء.  
يساعد عدم شطف معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد على حماية  
الأسنان.

