تعليمات بخصوص الأسنان

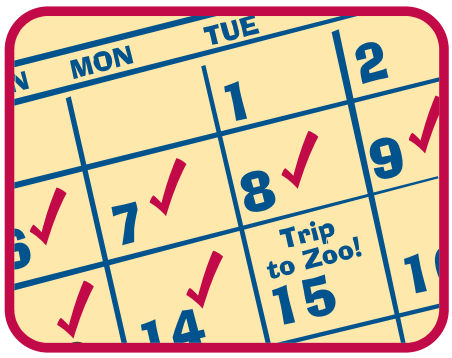
رضاعة الإبهام والأصبع

١٢ – ١٨ شهرًا

رضاعة الإبهام والأصبع

- إن رضاعة الطفل لإبهامه وأصابعه والألعاب سلوك صحي وطبيعي.
- ويتوقَّف معظم الأطفال عن هذا السلوك بشكل عفوي حين يبلغون ما بين السنتين إلى أربع سنوات من العمر.
- إن رضاعة الإبهام أو الأصابع بعد الرابعة من العمر قد تؤثر على مظهر الطفل ونطقه وقدرته على العض (القضم).
- إن رضاعة الإبهام أو الأصابع أو لهوة الرضع (المصَّاصة) في مرحلة بزوغ الأسنان الدائمة (٦–٧ سنوات) قد تتسبَّب في إنحراف الأسنان عن موضعها في اللثة.

الوقايــة



- شجِّعي طفلك على الإمتناع عن رضاعة إبهامه وأصابعه.
- إدعمي طفلك في قراره للإمتناع عن رضاعة إبهامه وأصابعه.
- أجزلي عليه بضمة أو بالثناء دعمًا لتصميمه في الإمتناع عن هذه العادة.
- ومع تقدُّم طفلك في العمر، يمكنك اللجوء إلى استعمال الشارات والنجوم التي تُكتب على تقويم / روزنامة دلالة على كل فترة يمتنع فيها الطفل عن رضاعة إبهامه أو أصابعه. وبعد نجاحه لفترة ما، أثني عليه بنزهة مُفاجئة أو بلعبة أو ما شابه من إمتياز.
- شجِّعي طفلك على وجود رابط ما مع لعبته المُفضَّلة.
- أعطِ طفلك قفازًا من القماش أو الصوف يرتديه كي يتذكَّر ضرورة عدم رضاعة أصابعه.

هل تعلمين؟

- أن الإفراط في شرب الحليب (أكثر من ٦٠٠ ملل) قد يؤثر على شهية طفلك الحابي. قد يشعر بالتُخمة جراء الحليب ولا يُريد أن يأكل.
- لا يحتاج الأطفال إلى أي من عصائر الفاكهة أو المرطبات المُحلاة الأخرى كي يتمتعوا بنظام غذائي متوازن.
- إن فكرة وجود وجبة خفيفة بمتناول اليد هي في وضع علبة تحتوي على وجبة خفيفة في البرَّاد ويجب أن تحتوي هذه العلبة على الأطعمة الصحية كقطع من الفاكهة والخضراوات والجبنة والسندويشات الصغيرة. وهذا ما يساعد على إرساء عادات جيدة في مجال الوجبات الخفيفة.
- إن الطفل أكثر عرضة لرضاعة إبهامه أو أصابعه حين يكون متعبًا أو مهمومًا أو جائعًا أو موجودًا في بيئة جديدة أو مُهدِّدة.

للمزيد من المعلومات، راجعي طبيب الأسنان أو ممرضة صحة الطفل والأمومة أو طبيب العائلة أو طبيب الأطفال.

© Copyright 2007
Dental Health Services Victoria
Health Promotion
(03) 8481 1230
Tooth Tips 12 - 18 months - Arabic (2008)

www.dhsv.org.au

dental health services victoria

تعليمات بخصوص الأسنان

لوالديّ الطفل وأجداده ومُقدمي العناية

١٢ – ١٨ شهرًا

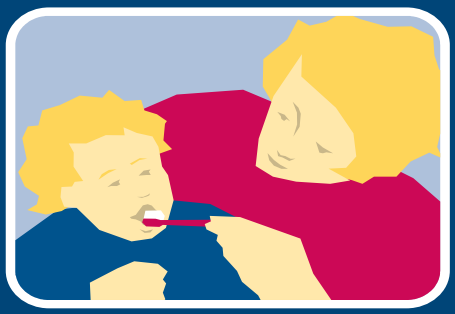
أطعميه جيدًا

- سيجد طفلك متعة قصوى في تناول الطعام مع العائلة ومشاركتكم الوجبة.
- يجب عدم تناول الأطعمة التي تحتوي على العسل أو السكر إلاّ في أوقات الوجبات. وتشتمل هذه على الفاكهة المُجفَّفة أو مُصبعات الفاكهة المُجفَّفة أو ألواح الميوزلي أو البسكويت الحلو أو السكاكِر والشكولاتة.
- قدمي له وجبات خفيفة صحيَّة بين الوجبات كالفواكه **الطازجة** واللبن الرائب والجبنة والبسكويت الجاف والخضار المُقطَّعة والسندويش.

الشرب جيدًا

- إن الزجاجة غير ضرورية بعد بلوغه ١٢ شهرًا.
- يجب أن تشجِّعي طفلك على الشرب من كوب (أعرضي عليه الحليب كامل الدسم فقط أو الماء).
- شجِّعي طفلك على شرب الماء العادية من الصنبور يوميًا (حيث أن ذلك يوفر له الفوائد الكاملة لمادة الفلورايد الموجودة في بعض مياه الشرب العادية).
- يُفضَّل عدم تقديم المرطبات المُحلاَّة، بما في ذلك عصائر / شراب الفاكهة والمرطبات الغازية والمُكثفات (كورديال) أكانت مصنوعة في البيت أو خارجه.

التنظيف جيدًا



- يجب البدء بفرك أسنان الطفل من خلال استعمال فرشاة أسنان ناعمة مُخصَّصة للأطفال.
- بالنسبة للأطفال حتى ١٨ شهرًا، أفركي أسنان طفلك بالماء فقط أو بمعجون أسنان غير مُعالج بالفلورايد.
- أفركي أسنان طفلك مرتين في اليوم على الأقل (بعد الوجبات وقبل النوم).
- بالنسبة للأطفال من ١٨ شهرًا ولغاية ٦ سنوات، استعملي معجون أسنان للأطفال منخفض الفلورايد إلاّ إذا أوصى طبيب الأسنان عكس ذلك.
- استعملي كمية صغيرة من معجون الأسنان بحجم حبة حمص تُطلى على فرشاة الأسنان.
- إبدئي باستعمال خيط الحرير المُشاقي على أسنان الطفل فور ظهور الأسنان وبدء إلتصاقها ببعض.

إن فحوصات الفم أنشطة مُقترحة مُدرجة في التقييم الصحي الذي تُجريه ممرضة صحة الطفل والأمومة حين بلوغ الطفل ١٢ شهرًا وفي ١٨–٢١ شهرًا والسنتين. للإطلاع على مزيدٍ من المعلومات، عليك إستشارة مهني في طب الأسنان أو ممرضة الصحة والأمومة أو طبيب العائلة أو طبيب الأطفال.