



أسنان صحية،
أطفال سعداء

نصائح لصحة الفم للآباء

اتبع هذه النصائح المعتمدة من الخبراء
لضمان بقاء ابتسامة طفلك مشرقة
وخالية من التسوس.



مستشفى ميلينيوم

MILLENNIUM SPECIALIZED IN
HOSPITAL WOMEN &
CHILD CARE

Book your Appointments today

+971 26 11 33 33

نصائح لصحة الفم للآباء

- ابدأ مبكرًا: ابدأ بتنظيف الأسنان عند ظهور أول سن، باستخدام كمية بحجم حبة الأرز من معجون الأسنان بالفلورايد من سن ١-٣ سنوات وكمية بحجم حبة البازلاء بعد سن ٣ سنوات.
- اجعل تنظيف الأسنان ممتعًا: استخدم الموسيقى، والفرش الملونة، أو التطبيقات المحمولة لبناء حماس حول العناية بالفم.
- راقب السكر: قلل من الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية. التزم بالماء والحليب والفواكه والجبن.
- الزيارات المبكرة لطبيب الأسنان: حدد موعد الفحص الأول للأسنان بحلول سن ١ وتابع كل ٦ أشهر.
- تجنب زجاجات الليل: لا تدع طفلك ينام مع زجاجة من الحليب أو العصير - استخدم الماء فقط.
- راقب حتى سن ٧ سنوات: ساعد طفلك على تنظيف أسنانه لضمان نظافة شاملة وتعليم العادات الجيدة.
- حماية الفلورايد: استخدم معجون الأسنان بالفلورايد واعتبر العلاجات بالفلورايد إذا تم التوصية بها.
- السدادات تحمي الأسنان: اسأل طبيب أسنانك عن السدادات الواقية على ضروس طفلك.
- راقب العادات الفموية: انتبه لمص الإبهام، أو استخدام اللهاية لفترات طويلة، أو قضم الأظافر. اطلب المشورة إذا استمرت بعد سن ٣-٤ سنوات.
- كن قدوة: اغسل، اشطف، واستخدم الخيط مع طفلك لتشجيع العادات مدى الحياة.



مستشفى ميلينيوم

MILLENNIUM SPECIALIZED IN
HOSPITAL WOMEN &
CHILD CARE

Book your Appointments today

+971 26 11 33 33