

الاطفال الصغار - السلامة أولاً

تجنب السقوط وضرر الاسنان:

ابواب السلامة على السلام.

استعمل كرسي السيارة كل الاوقات.

استعمل الخوذ عند ركوب الدراجة الهوائية او الدراجة ذو الثلاث عجلات.

استعمل حزام الامان في عربات التسوق.

لا تترك الطفل لوحده

احمي الذين يبدأوا المشي من الاصابة:

قم بازالة الاثاث ذو النهايات الحادة.

كن جاهزاً لمساعدتهم.

نمو الاسنان للاطفال الصغار يجعلهم يضعون اي شي وكل شي في فمهم:

قم بازالة الالعاب الصغيرة وقطع الالعاب الممكن بلعها.

استعمل اقفال السلامة على الدواليب.

اخفي المواد السامة في اماكن مقفلة بعيدة عن العين واليد



مصادر صحة الاسنان للاطفال الصغار والاطفال
الحديثي الولادة

اتصل ب211

دائرة صحة سنو هامش

www.snohd.org

القائمة المسجلة 425-339-5219

www.parenthelp123.org

اذهب الى موقع الانترنت للتأكد من شمولية التغطية

الصحية والاسنان

Snohomish Health District
Healthy Communities and Assessment
Oral Health Program
3020 Rucker Avenue, Ste 206
Everett, WA 98201-3900
425.339.5219

PUBLIC HEALTH
always working for a safer & healthier
SNOHOMISH COUNTY

Oral Health_Age_One_to_Two_Years_Arabic_30_06_2014_pac

صحة الفم لعمر 1-2 سنة



ماذا يريد الابوين ان يعرفوا

 **SNOHOMISH**
HEALTH DISTRICT
WWW.SNOHD.ORG



السن الاول السنة الاولى الزيارة الاولى

احجز موعد مع طبيب الاسنان!

حتى اذا نظر طبيبك الى اسنان طفلك اذهب الى طبيب الاسنان ل:

- لترى كيف تنمو الاسنان.
- لايجاد الفجوات قبل ان تراها انت.
- تجنب الفجوات قبل ان تبدأ.
- لايقاف الفجوات المبكرة بدون حشوات.
- علاج الفجوات اذا تحتاج.
- يتحدث معك حول اسنلتك.

لا تنتظر حتى تولمك!



التغذية

- اعطي ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفة. (تجنب الاكل المستمر!)
- اعطي الاكل الحليب والعصير عندما يكون الطفل جالسا في الكرسي العالي او منضدة.
- تجنب السماح للاطفال بالاكل او الشرب عندما يلعبون.
- دع الاطفال الصغار ياكلون بانفسهم.
- وفر للاطفال الصغار الموكولات الذين يستطيعون ان يلتقطوها.
- قدم الملاعقة لياكلو بها اذا لم ياخذوا واحدة منك بعد.

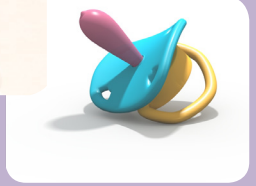
استعمال القدح

كاطفال صغار ياكلون اكل اكثر ويشربون قناني اقل.

يساعد استعمال القدح الى:

- تجنب تسوس الاسنان.
- تجنب الم الاذن.
- تجنب قلة الحديد.
- انخفاض زيادة الوزن للاطفال الصغار.
- ابدأ الفطام.

✓ لاتعطى القناني بعد عمر ال 14 شهرا!



التهابات ومص الابهام

- المص يريح الكثير من الاطفال الصغار.
- تجاهل مص الابهام واستعمل اللهاية.
- ✓ بعد عمر السنتين اسال طبيب الاسنان او الطبيب حول الفطام.

تنظيف اسنان طفلك الصغير

امسح الاسنان الجديدة واللثة بقطعة قماش لين ورطبة كل يوم مرتين ليلا وصباحا.

عند ازدياد نمو الاسنان استعمل فرشاة ناعمة بدون معجون الاسنان.

يحتاج الاطفال الى مساعدتك لتنظيف اسنانهم حتى عمر 7 الى 8 سنين.

الفلوريد

اسال الطبيب او طبيب الاسنان اذا كان طفلك يحتاج الى:

- معجون الاسنان بالفلوريد
- مكملات الفلوريد اذا لم يكن هناك فلوريد في ماء الشرب