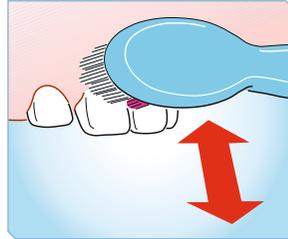
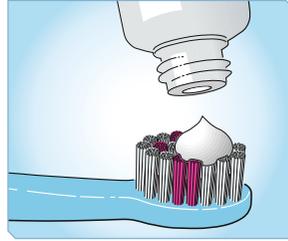


تنظيف الأسنان، حالما يظهر السن الأول!

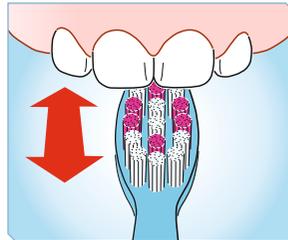
من واجب الوالدين أن يقوموا بتنظيف الأسنان مرة واحدة في اليوم. من المهم البدء بتنظيف الأسنان فوراً بعد ظهور السن اللبني الاول، كما يجب تنظيف الأسنان بمعجون أسنان الأطفال مرتين يومياً بعد ظهور الضرس الثاني (تقريباً في عُمر السنتين على أبعد تقدير).

Vd-1385 12/2016 Arabisch

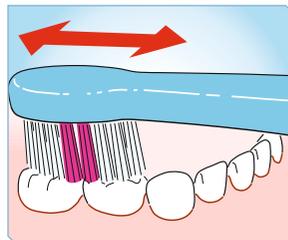
بواسطة فرشاة أسنان أطفال طرية والقليل «نقاط» من معجون أسنان الأطفال المحتوي على الفلورايد. يُنصح باستخدام معاجين أسنان الأطفال خفيفة الحلاوة وليس المعاجين ذات الطعم شديد الحلاوة. كما يجب تغيير فرشاة الأسنان بعد مضي شهر إلى شهرين على الإستعمال.



يتم التفريش بحركة عمودية (صعوداً ونزولاً) وحتى اللثة.



يتم تفريش أسطح الأضراس اللبنية الطاحنة بحركات أفقية قصيرة.



ليس من الضروري غسل الفم بالماء بعد تفريش الأسنان. البصق يكفي!



الأسنان اللبنية الصحية أعطتها لنا الطبيعة...

بالعناية والتغذية المناسبتين نحافظ على
صحة الأسنان واللثة

Publisher:



Universität Zentrum für Zahnmedizin
Zürich^{UZH}

Partners:



Schweiz. Verband der Mütterberaterinnen

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



SSO

Unsere Zahnärzte.

Sponsor:



TRISA Dental Division
6234 Triengen/Switzerland
www.trisa.ch

- تقتصر الوجبات الخفيفة على وجبتين، واحدة قبل الظهر وأخرى بعد الظهر، حيث أن الإكثار منها يؤدي الأسنان. كما أن الأغذية المحلاة يجب تناولها خلال الوجبات الرئيسية فقط.
- إضافة لذلك، يجب مراعاة التالي:
 - تناول الغذاء المحلى دفعة واحدة يعد أقل ضرراً على الأسنان من تناوله على عدة دفعات مُجرّأة.
 - يجب إزالة بقايا الأغذية المحلاة فوراً باستخدام فرشاة الأسنان (خلال عشر دقائق من تناولها).
 - الأغذية المحلاة كثيراً تؤثر سلباً على نمط الغذاء الصحي، كما أنها تفسد الشهية وقد تؤدي إلى زيادة الوزن.

الوجبات الخفيفة الصحية هي:

- بشكل عام فإن التفاح، الجزر، الفواكه الطازجة بأنواعها كذلك الخضار الطازجة تصنف كوجبات صحية
- الخبز الأسود، فطائر الرز والخبز المجفف المحتوي على حبوب كاملة
- الجبنة، اللبن الخالية من الإضافات أو اللبن مع الفواكه والمكسرات الطازجة
- ماء الحنفيه هو الأفضل للشرب

الأغذية الخفيفة المصنفة كأغذية غير صحية يمكن أن تشمل:

- الفواكه المجففة، المرشبات والخبز المحلى بالعسل
- الآيس كريم، الشوكولاتة، المعجنات المحلاة والسكريات
- حلوى الفواكه (المعجنات) تحتوي على الطحين والسكر معاً ولهذا فهي لزجة جداً
- « بسكويت الأطفال » عندما يحتوي على السكر (دقق في كمية السكر!)
- الحلويات والمشروبات السكرية

«خالي من السكر» - «صديق للأسنان»

المنتجات «الخالية من السكر» يُسمح أن تحتوي على نسبة خمسة في المئة 5% من السكر. «بدون سكر» تعني فقط أنه لم يُضف لها السكر. لكن هذه المنتجات يمكن ان تحتوي في طبيعتها على أنواع من السكريات، والتي يسبب تكرار تناولها تسوس الأسنان.

إن كثرة استهلاك الأطعمة والمشروبات السكرية تمثل السبب الرئيس لتسوس الأسنان. إن البكتريا في اللويحات السنية تخمر السكر خلال دقائق لتنتج أحماضاً تؤدي إلى إذابة المينا والعاج، كما إن هذه البكتريا تفرز سموماً تسبب التهاب اللثة ونزيفها. يمكن تجنب هذه العواقب عن طريق التقليل من السكريات بالإضافة إلى الرعاية اليومية المُتمثلة بإزالة اللويحات السنية.

مهم للأطفال الرضع

إن حاجة الأطفال الرضع للسوائل يتم تغطيتها من خلال وجبات الحليب. عند ارتفاع درجات حرارة الجو أو كمكمل لوجبات العصيدة، فإن مياه الحنفيه (وهي في سويسرا ذات نوعية ممتازة) تمثل أفضل مطفى للعطش.

احذر الرضاعة!

من حيث المبدأ يتم وضع ماء الحنفيه أو الحليب فقط في الرضاعة.



لا يجب إعطاء الطفل الرضاعة لتحفيزه على الخلود للنوم.

بعد مرور اثنا عشر شهراً، ينصح بوقف استعمال الرضاعة واستبدالها بالكأس لأغراض الشرب.

إن المص المتواصل للرضاعة المحتوية على المشروبات السكرية (الشراب المركز، عصائر الفاكهة، الشاي المثلج، المشروبات الغازية، إلخ) يمكن أن يؤدي خلال أشهر معدودة إلى تآكل الأسنان اللبنية.

يمكن استخدام الفواكه الناضجة في وجبات العصيدة للرضع. وبهذا تتم تغطية كافة احتياجات الطفل من السكريات. إن إضافة السكر أو العسل يعتبر مضرراً. إن العصائد الجاهزة والمصنعة تجارياً غالباً ما تحتوي على السكر، لذا يجب التأكد من محتوياتها قبل السماح للأطفال بتناولها. يجب أن تأخذ السكريات صفة الإستثناء وليس العموم حتى يتعلم الأطفال كيفية التعاطي معها.

«لا ينبغي أبداً غمس اللهايات في العسل أو السكر!»

فقط مصطلح «صديق للأسنان» يعطي الضمانة للحلويات الموصوفة بأنها لا تؤدي الأسنان. المنتجات الصديقة للأسنان ليست ملائمة للأطفال الصغار (قبل الحضانة).

