



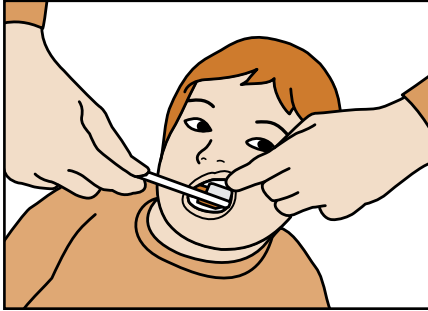
## رعاية الفم للأطفال الصغار والرضع

من الولادة حتى 36 شهر

### Mouth Care for Infants and Toddlers (Birth to 36 months)

يحتاج الطفل الرضيع إلى الأسنان للقيام بما يلي:

- تناول الطعام/المضغ
- الإبتسامة/المظهر الخارجي
- التحدث/النطق
- أسنان صحية عندما يكبر



إرفعي الشفة يومياً لرؤية داخل فم طفلك

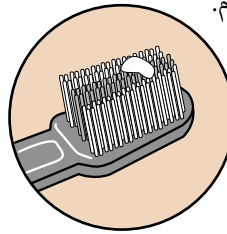
### من الولادة حتى 12 شهر

إبدئي مبكراً في أداء عادات صحية لتجنب تسوس الأسنان

- حافظي على صحة ونظافة فمك لمنع نقل تسوس الأسنان إلى طفلك الرضيع.
- إمسحي لثة طفلك يومياً باستخدام قطعة قماش مبللة بالماء قبل ظهور الأسنان.
- لا تضعي أي شيء حلو على اللهاية المصاصة.
- إذا كنت ترضعينه من القنينة، لا تسمحني لطفلك أبدأً أن ينام مع القنينة.
- علمي الأطفال لكي يشربوا من الكوب بدءاً من الشهر السادس حتى الشهر التاسع.

### التسنين (بداية ظهور الأسنان)

- تجعل الطفل سريع الإهتمام
- من الخيارات الجيدة للتسنين هي مسح اللثة باستخدام قطعة قماش مبللة أو السماح لطفلك في العض على حلقة تسنين مطاطية نظيفة وباردة.
- إن التسنين على البسكويت أو البسكويت المملح أو الكعك يسبب الإصابة بتسوس الأسنان.
- إستشيرني أحد المختصين في مجال الصحة قبل استخدام الهلام (الجيل) أو المراهم أو الأقراص.
- إذا كان طفلك يعاني من الحمى أو الإسهال عند التسنين، إتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو إتصلي هاتفياً بـ HealthLink BC (هيلث لينك بي سي) على الرقم 811.



### عندما تبدأ أسنان الطفل بالظهور

- بادري بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم.
- إستخدمي فرشاة أسنان ناعمة وصغيرة.
- إستخدمي كمية من معجون الأسنان بالفلوريد تعادل حجم حبة الأرز لكي يتم المحافظة على قوة الأسنان ولمنع حدوث تسوس الأسنان.



إذا كنت تجدين صعوبة في تنظيف أسنان الطفل باستخدام الفرشاة، أطلبي المساعدة من شخص بالغ آخر.



خذي طفلك لمراجعة

طبيب الأسنان عند

بلوغه الشهر 12.

عندما "تسقط" الأسنان	عندما تظهر" الأسنان
6 إلى 8 سنوات ←	7 إلى 12 شهر ←
7 إلى 8 سنوات ←	9 إلى 13 شهر ←
10 إلى 12 سنة ←	16 إلى 22 شهر ←
9 إلى 11 سنة ←	13 إلى 19 شهر ←
10 إلى 12 سنة ←	25 إلى 33 شهر ←
10 إلى 12 سنة ←	20 إلى 31 شهر ←
9 إلى 11 سنة ←	12 إلى 18 شهر ←
9 إلى 12 سنة ←	16 إلى 23 شهر ←
7 إلى 8 سنوات ←	7 إلى 16 شهر ←
6 إلى 8 سنوات ←	6 إلى 10 أشهر ←

### أسنان الطفل

القواطع المركزية  
القواطع الجانبية  
الأنياب  
الأضراس الأولى  
الأضراس الثانية

الأضراس الثانية  
الأضراس الأولى  
الأنياب  
القواطع الجانبية  
القواطع المركزية

الفك العلوي

الفك السفلي

تظهر جميع الأسنان اللبنية الـ 20 لدى معظم الأطفال عند بلوغهم الثالثة من العمر. سوف لن تسقط بعض الأسنان اللبنية لجين بلوغ الطفل سن الـ 12. تؤدي المشاكل التي تصيب أسنان الطفل إلى حدوث مشاكل في أسنان الكبار.

## 12 إلى 36 شهر

### عادات أكل صحية من أجل أسنان صحية



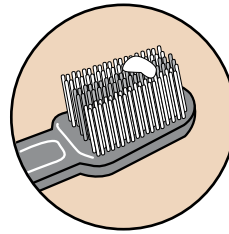
- قديمي 3 وجبات طعام رئيسية مع 2 أو 3 وجبات صحية خفيفة في اليوم الواحد.
- قديمي مجموعة متنوعة من الأغذية الصحية من جميع المجموعات الغذائية الأربعة في الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.
- قديمي جميع المشروبات في الأكواب.

- قديمي فقط الماء بين الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.
- شرب المشروبات وتناول الوجبات الخفيفة طوال اليوم قد يسبب التسوس.
- لمزيد من المعلومات، يرجى مراجعة نشرة "إطعام طفلك الرضيع من 1 إلى 3 سنوات" عبر شبكة الإنترنت: <http://vch.eduhealth.ca>.

### يتوجب على الكبار تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة مرتين في اليوم



- تأكدي من ضمان رؤية داخل الفم عند التنظيف بالفرشاة.
- نظفي بالفرشاة المكان الذي تلتقي فيه الأسنان بالثة.
- نظفي بالفرشاة جميع أطراف الأسنان وتأكدي من ضمان الوصول إلى الأسنان الخلفية.



- في هذا العمر إستمري في إستخدام كمية من معجون الأسنان بالفلوريد تعادل حجم حبة الأرز.
- لا تستسلمي! يمكن أن يكون التنظيف بالفرشاة عملية صعبة.

توجد المزيد من صفحات الوقائع عن تربية طفلك في مكتب أو مركز

الصحة المحلي أو في شبكة الإنترنت على الرابط التالي: <http://vch.eduhealth.ca>

### لمزيد من المعلومات:

- هيلث لينك بي سي (HealthLink BC) - إتصلي على رقم الهاتف 811. خدمات الترجمة متوفرة بـ 130 لغة. [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca)
- أو برنامج صحة الأسنان العامة أو ممرضة الصحة العامة في صحة ساحل فانكوفر. [www.vch.ca](http://www.vch.ca)
- موقع تربية الأطفال التابع لصحة ساحل فانكوفر - <http://parenting.vch.ca>
- لمشاهدة فيديو عن كيفية إستخدام فرشاة الأسنان، يرجى زيارة: [www.vch.ca/dental-health-children](http://www.vch.ca/dental-health-children) "تنظيف الأسنان بالفرشاة للأطفال من سن 3 أو أقل - طريقة من الركبة إلى الركبة".

للحصول على مزيد من النسخ، بادري بزيارة <http://vch.eduhealth.ca> أو إرسلي إلينا رسالة بالبريد الإلكتروني إلى [pchem@vch.ca](mailto:pchem@vch.ca) وأذكرني الكاتالوج رقم **FJ.100.5.M68.AR**  
© حقوق الطبع محفوظة لمديرية صحة ساحل فانكوفر، سبتمبر/أيلول 2016