

الغذاء والشراب الصحي

تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم

العناية بالأسنان



هذه الأطعمة والمشروبات جيدة للأسنان.



أسنان صحية.



هذه الأطعمة والمشروبات قد تؤذي الأسنان.



أسنان غير صحية



تنظيف الأسنان بالفرشاة في الصباح وقبل الذهاب إلى النوم.
استخدام معجون الأسنان بالفلورايد.



الأسنان الصحية السليمة تبقى طوال الحياة.

الجهات المعنية للاتصال
ممرضة/ مجهزة خدمات صحة الأطفال (ويل جايلد)
روضة الأطفال
خدمات الأسنان المدرسية
طبيب الأسنان
خدمات الأسنان في المستشفى



أسنان الطفل الرضيع



تجنب وضع الطفل الرضيع في الفراش مع قنينة الرضاعة لأن العصير أو الحليب يبقى حول الأسنان وقد يسبب تسوسها



تنظيف أسنان الطفل بفرشاة صغيرة لينة وقليل من معجون الأسنان بالفلورايد.



استخدام كوب للشرب بدلا عن قنينة الرضاعة. وتقديم الحليب أو الماء فقط.

أسنان الطفل في الروضة



يجب تسجيل طفلك لدى معالج الأسنان في وقت مبكر مثلا عندما يكون عمره ١٢-١٥ شهرا. اطلب استمارات التسجيل من الروضة أو من ممرضة صحة الأطفال (ويل جايلد).



تعليم أطفال الروضة كيفية تنظيف أسنانهم. تنظيف الأسنان بالفرشاة في الصباح وقبل الذهاب إلى النوم.

أسنان أفراد العائلة



إن العناية الطبية للأسنان هي مجانية للأطفال لغاية عيد ميلادهم الثامن عشر.



كبار السن بحاجة أيضا إلى الفحص الطبي للأسنان بشكل منتظم.