

معاجين الأسنان منخفضة الفلورايد، والمصنعة خصيصا للأطفال تحت سن الست سنوات، متوافرة في معظم المحال التجارية.

يحتاج الأطفال كمية صغيرة فقط من معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد ولا يجب السماح لهم بوضع معجون الأسنان بمفردهم. يجب على الأبوبين المساعدة في تنظيف الأسنان حتى يصبح الأطفال في سن ٧-٨ سنوات.

### الفلورايد

يساعد الفلورايد على وقاية الأسنان.

يمكن الحصول على الفلورايد عن طريق معجون الأسنان، الماء، والمواد المضافة المحتوية على الفلورايد.

مواد الفلورايد المضافة لا توفر نفس الفائدة كما الماء المحتوي على الفلورايد. إن لم يكن مصدر الماء لديك محتويا على الفلورايد، اطلب نصيحة بالنسبة لخياراتك من طبيب أسنان مختص.

### مشاكل التسنين

بعض الرضع وأطفال سن الحضنة قد يعانون من مشاكل التسنين مثل:

- لثة حمرة وملتهبة
- العصبية والقلق
- احمرار الوجنات أو لحمي
- سيلان اللعاب
- مص الإصبع أو قبضة اليد

يمكن معالجة مشاكل الأسنان البسيطة بجعل طفلك يمضغ مواد كرقاقات الخبز، المقرمشات، أو حلقات الأسنان (العضاضة).

حك لثة طفلك بإصبعك أو وضع بعض جل التسنين عليها قد يساعد أيضا في تخفيف ألم التسنين.

### هل تعلمين ... صحة فمك قد تؤثر على صحة فم طفلك !

المواليد الجدد لا يملكون في أفواههم البكتيريا (الجراثيم) المسببة لتلف الأسنان (التسوس). قد يوصل أي شخص، بما في ذلك الأم، هذه البكتيريا المسببة لتلف الأسنان إلى الطفل عن طريق مشاركته ملعقة الطعام أو تنظيف اللهاية أو زجاجة الحليب بأفواههم.

من المهم أن تكون صحة فم الوالدين جيدة. عليهم تنظيف الأسنان مرتين يوميا بفرشاة أسنان صغيرة ناعمة ومعجون أسنان بالفلورايد للحد من أو إلغاء فرصة نقل البكتيريا إلى أطفالهم.

### تذكري

- الأسنان الصحيحة تسمح لطفلك في سن الحضنة بالأكل والكلام والابتسام.
- الأسنان الرواضع تحافظ على حيز الأسنان الدائمة، لذا يجب الاعتناء بها.
- تظهر أسنان طفلك الرواضع في أي وقت بدء من الميلاد وحتى سن ٢٧ شهرا.
- ابدئي تنظيف الأسنان منذ ظهور السن الأول لتجنب هشاشتها.
- مشاكل التسنين تتضمن الألم والعصبية.
- احتفظي بصحة فم جيدة لتجنب وصول البكتيريا المسببة للتسوس إلى طفلك.
- إن كان طفلك ينام بزجاجة الحليب فتأكد من احتوائها على الماء فقط.

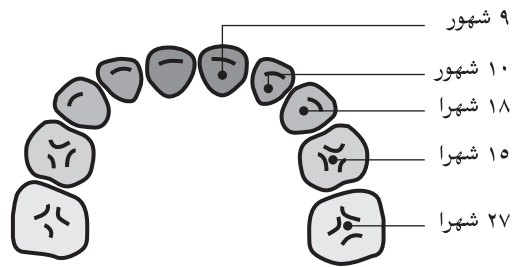
### الأسنان الرواضع

تسمح الأسنان الصحيحة للطفل في سن الحضنة بالتالي:

- تناول الوجبات الصحية
- الكلام بشكل سليم
- امتلاك ابتسامة صحية.

الأسنان الرواضع تساعد أيضا على حفظ الحيز للأسنان الدائمة. الفقد المبكر لأحد أسنان الطفل قد يقلل من المساحة المتاحة للأسنان الدائمة، مما يؤدي لاحتمالها.

قد يختلف وقت ظهور الأسنان الرواضع بشكل كبير. هذا المخطط دليل عام عن مواعيد ظهر الأسنان الرواضع



### تنظيف الأسنان

يجب أن يبدأ تنظيف الأسنان باستعمال فرشاة صغيرة ناعمة بمجرد ظهور السن الأول.

أبدئ باستخدام كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان منخفض الفلورايد عند بلوغ الطفل شهره السادس في المناطق التي لا يضاف فيها الفلورايد لماء الشرب، وعند بلوغه شهره الثامن عشر في تلك المناطق التي تحتوي ماءها على الفلورايد\*.

\*تاونسفيل/ثورينغوا، ماريا، باماغا، دالبي.





## ما هو تلف أسنان الرضيع؟

تلف أسنان الرضيع قد يحدث حين يتناول الأطفال زجاجات حليب محتوية على المشروبات السكرية كالعصير، المرطبات، أو المياه الغازية. تلف أسنان الرضيع أقل شيوعاً بين الأطفال ذوي الرضاعة الطبيعية.

## كيف تتجنبين تلف أسنان الرضيع؟

- لا تضعي طفلك في الفراش مع زجاجة حليب تحتوي أي شيء غير الماء.
- أفضل المشروبات للطفل هي الحليب الطبيعي، الحليب الاصطناعي، أو الماء.
- نظفي أسنان طفلك منذ ظهورها باستعمال فرشاة صغيرة ناعمة مبللة. أبدأي باستعمال كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان منخفض الفلورايد عند بلوغ الطفل شهره السادس في المناطق التي لا يضاف فيها الفلورايد لماء الشرب، وعند بلوغه شهره الثامن عشر في تلك المناطق التي يحتوي ماءها على الفلورايد\*.
- تأكدي من امتلاك كل أفراد الأسرة صحة فم جيدة لمنع انتقال البكتيريا إلى طفلك. يمكنهم فعل ذلك بتنظيف أسنانهم مرتين يومياً بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- حاولي استخدام الكوب مع الأطفال في السن بين ٦-١٢ شهراً.
- اقصي طفلك عن زجاجة الحليب من سن ١٢ شهراً.
- إن كنت تستخدمين اللهاية، لا تضيفي لها نكهات.
- لا تنظفي أبداً الحلمة أو اللهاية بضمك.

## الشكر والتقدير

نشرة المعلومات التي بين يديك نتيجة جهود وعمل العديد من ممارسي الطب في ولاية كوينزلاند ونحن نقدر مساعدتهم لنا جزيل التقدير.

