



Euroopan unionin
osarahoittama

صحة الفم والاعتناء بالفم في البيت للطفل الذي يبلغ 3 - 4 سنوات من عمره

3–4-vuotiaan lapsen suun terveys ja suun
hoitaminen kotona

Arabia



صحة فم الطفل

تؤثر على صحة فم الطفل البكتيريا والطعام وأطباع تناول الطعام وكذلك تنظيف الأسنان بالفرشاة.

تسوس الأسنان سببه البكتيريا. تنتقل العدوى بالبكتيريا من خلال اللعب. بإمكانك تجنب الإصابة بالعدوى بالبكتيريا بهذه الطرق:

- لا تضع طعام الطفل في فمك



- قبل الطفل من الخد وليس من الفم



- يتوجب أن تكون لدى الطفل أدوات لتناول الطعام وأكواب وكذلك قوارير للشرب خاصة به.



تُسبب البكتيريا تسوس السن فقط عند تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على السكر بشكل متكرر والأسنان متسخة.

تبدأ البكتيريا بالعمل دائماً عندما تأكل أو تشرب شيئاً. يُصبح السن أكثر ليونة لفترة قصيرة مُباشرةً بعد تناول الطعام ومن الممكن أن يتسوس بشكل أسهل. يُعرف هذا بالهجوم الحمضي. الماء هو الشيء الوحيد الذي لا يُسبب الهجوم الحمضي. تتحمّل الأسنان 5 - 6 وجبات طعام في اليوم.

الاعتناء بقم الطفل من خلال تنظيف الأسنان بالفرشاة.

يتم إنشاء الأساس الجيد لأطباع العناية الصحية بالفم منذ الطفولة المبكرة.

نظف أسنان الطفل بالفرشاة
صباحًا ومساءً.
اختر فرشاة لتنظيف الاسنان
صغيرة ولينة مخصصة
للأطفال.



الفلور يقوي الأسنان ويحمي الأسنان من التسوس. استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلور، بحيث تكون التوصية بالنسبة للعمر بخصوصه 0 - 6 سنوات. يكفي كقدر من المعجون قدر ضئيل جداً بحجم حبة البازيلاء. بإمكانك شراء فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان من المحلات التجارية للأطعمة.



بإمكان الطفل أن يتدرب بنفسه على تنظيف الأسنان بالفرشاة. تقع مسؤولية تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة على عاتق الشخص البالغ على كل حال. يتوجب على الشخص الكبير أن يُنظف أسنان الطفل بالفرشاة حتى سن المدرسة الإعدادية.

يتم تغيير فرشاة الأسنان بأخرى جديدة على الأقل كل ثلاثة أشهر. إذا كانت أسنان الفرشاة قد اهترأت أو انحنت إلى الجانب، فيتوجب تغييرها بأخرى جديدة قبل ذلك أيضًا. فرشاة الأسنان هي شيء شخصي.

صحة الفم وتناول الطعام

تناول وجبات الطعام بانتظام يدعم صحة الفم. تجنب تناول الطعام فيما بين أوقات تناول الطعام.



الكالسيوم الموجود في مُنتجات الالبان جيد للأسنان. الحليب مشروب جيد مع الطعام. يحتاج الطفل إلى إضافة فيتامين د (فيتامين د 3).

أفضل مشروب عند العطش وفيما بين مرات تناول الطعام هو الماء. كما أنه يوصى بشرب الماء عند العطش أثناء ممارسة الهويات. إذا استيقظ الطفل ليلاً وهو عطشان، فيتم إعطاءه الماء ليشربه. من الممكن في فنلندا شرب الماء مباشرةً من الصنبور.



لا تضيف إلى طعام أو شراب طفلك السكر ولا العسل. لا يحتاج الطفل إلى الحلويات (الحلوى، المخبوزات، البسكويت، شرائح البطاطس) ولا إلى المشروبات التي تحتوي على السكر (العصير، المشروبات الغازية، الكاكو). إذا كنت تعطي الحلويات والمشروبات التي تحتوي على السكر، فقدمها بشكل نادر واجعل موعد استخدامها كحلى يتم تناولها بعد الطعام.

المأكولات والمشروبات الحلوة من الممكن أن تؤثر على الشهية للطعام وتتسبب بتسوس الأسنان.

استخدام إكسيليتول

عند استخدام أقراص إكسيليتول بانتظام فإنها تدعم صحة الفم.

يمنع إكسيليتول عمل البكتيريا. من الممكن أن تمنع أقراص إكسيليتول تسوس الأسنان. بالإضافة لذلك فإن إكسيليتول يحافظ على الأسنان نظيفة وعند تنظيف الأسنان بالفرشاة تنفصل الأوساخ بشكل أكثر سهولة.

ابدأ استخدام إكسيليتول بقدر
قليل كي يتعود الطفل على
إكسيليتول. اعطِ 1 - 2 قرص
إكسيليتول بعد كل تناول
للطعام.



من الممكن إعطاء أقراص إكسيليتول للطفل في حضانة الأطفال أو في المدرسة بعد وجبات الطعام.

تأثير عادات الرضاعة على صحة فم الطفل الذي يبلغ 4 - 3 سنوات من عمره

افطمي الطفل في موعد أقصاه في هذه المرحلة عن الرضاعة من الثدي وعن لهاية الطفل/القارورة بمصاصة. قومي بفطم الطفل أيضًا عن عادات المص المحتملة الأخرى أيضًا (إصبع الإبهام، كم أو رقبة القميص، دمية اللعب للنوم).



عادات الرضاعة/المص التي استغرقت لفترة طويلة من الممكن أن تؤثر على تطور إطباق الأسنان على بعضها. بالإضافة لذلك فإن استخدامها لفترة طويلة من الممكن أن يكون له تأثيرات على تطور الكلام. تحصل على المساعدة والدعم للإقلاع عن عادات الرضاعة/المص من عيادة علاج الأسنان.

فحوصات صحة الفم

خذ طفلك لإجراء فحص صحة الفم خلال فترات منتظمة. تحصل من خلال الفحص الصحي للفم على معلومات عن تطور فم الطفل وعن صحة الفم. تحصل أثناء الزيارة على المشورة بخصوص الاعتناء بالفم وكذلك بإمكانك الحديث عن الأمور المقلقة الأخرى المتعلقة بصحة الفم.

من الجيد أن يذهب الطفل لإجراء فحص صحة الفم مرة واحدة عندما يكون عمر الطفل 3 - 4 سنوات.





Euroopan unionin
osarahoittama

مشروع نيبٲو 2 (Niitty) 2026 - 2023

معًا من أجل حياة يومية
جيدة للعائلات المهاجرة

معلومات إضافية عن المشروع
<https://projects.tuni.fi/niitty/2>

بوابة المواد المعلوماتية العائلية:
tuni.fi/perheinfo

تعتمد هذه النشرة التوجيهية بشكل أساسي على مصادر المعلومات التالية:
تسوس الأسنان (السيطرة عليه). توصيات العلاج الدارج. تم إنشاء مجموعة العمل بواسطة
جمعية الأطباء الفنلندية Duodecim وجمعية أطباء الأسنان الفنلندية Apollonia. هلسنكي:
جمعية الأطباء الفنلندية Duodecim، 2020 (تمت الإشارة إليه بتاريخ 28/3/2025). متاح
على الإنترنت: www.kaypahoito.fi

الرسومات: الصورة المرسومة لطلاب المعهد المهني لوفى صفحة 3.
صورة بنك الصور Adobe Stock في الصفحة 6.
تم إنشاء الصور الأخرى من خلال مشروع نيبٲو (Niitty) 2.



Pirkanmaan
hyvinvointialue



TAMPERE