



Euroopan unionin
osarahoittama

صحة الفم والاعتناء بالفم في البيت للطفل الذى يبلغ 5 - 6 سنوات من عمره

5-6-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 اللعاب. 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 وقوارير لشرب المياه خاصة به



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

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

الاعتناء بفم الطفل من خلال تنظيف الأسنان بالفرشاة.

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

نظف أسنان الطفل بالفرشاة صباحاً ومساءً. اختر فرشاة أسنان صغيرة ولينة.



الفلور يقوى 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 يتدرّب بنفسه على تنظيف أسنانه. تقع مسؤولية تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة على عاتق الشخص البالغ على كل حال. يتوجب على الشخص الكبير أن يُنْظِف أسنان الطفل بالفرشاة صباحاً ومساءً حتى سن المدرسة الاعدادية.

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 أيضاً. فرشاة الأسنان هي شيء شخصي.

الأسنان الدائمة الأولى للطفل

في هذا السن تتغير الأسنان اللبنية إلى أسنان دائمة. تتبدل في البداية الأسنان الأمامية وينزع خلف صف الأسنان الضرس الدائم الأول.



الأسنان الدائمة تحتاج إلى الفلور بقدر أكثر من الأسنان اللبنية. غير معجون الأسنان باخر مخصص للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 6 سنوات بعد بزوغ السن الدائم الأول. تكفي كمية من معجون الأسنان قدرها 0,5 - 2 سم بحجم ظفر الإصبع الصغير لليد.



الأسنان التي بزغت تتتسوس بسهولة. تنظيف الأسنان بالفرشاة بحرص في هذه المرحلة يُعتبر مهماً جدًا.

صحة فم الطفل وتناول الطعام

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



الكالسيوم الموجود في منتجات الألبان جيد للأسنان. الحليب مشروب جيد مع الطعام.

يحتاج الطفل إلى إضافة فيتامين د (فيتامين د3).

أفضل مشروب عند العطش وفيما بين مرات تناول الطعام هو الماء. كما أنه يوصى بشرب الماء عند العطش أثناء ممارسة الهوبيات. 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، الكاكاو). قيد أكل الحلوى ليكون مقتصرًا على وقت الاحتفال. إذا أعطيت الحلوي والمشروبات التي تحتوي على السكر في أوقات أخرى، فاجعل موعد استخدامها كحلوى يتم تناولها بعد الطعام.

المأكولات والمشروبات الحلوة من الممكن أن تؤثر على الشهية للطعام وتتسبب بتتسوس 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 وعن تنظيف الأسنان بالفرشاة تنفصل الأوساخ بشكل أكثر سهولة.



ابدأ استخدام إكسيليتول بقدر قليل
كي يتعود طفلك عليه.

اعط طفلك 1 - 2 قرص إكسيليتول
بعد كل تناول للطعام.

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

فحوصات صحة الفم

خذ طفلك لإجراء فحص صحة الفم بانتظام. 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 5 - 6 سنوات.





Euroopan unionin
osarahoittama

مشروع نيري 2 (Niitty 2) 2023 - 2026

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: صور بنك الصور Adobe Stock في الصفحة 4. الصورة المرسومة لطلاب المعهد المهني
لوفي صفحة 3 و 4.
تم إنشاء الصور الأخرى من خلال مشروع نيري 2 (Niitty 2).



Pirkanmaan
hyvinvointialue

