



Euroopan unionin  
osarahoittama

# صحة فم الطفل والرعاية الذاتية

Lapsen suun terveys ja omahoito  
Arabia



## صحة فم الطفل

الأسنان السيئة لا تنتقل بالوراثة. من الممكن المحافظة على صحة الفم والأسنان من خلال العناية بالفم. نتحدث في هذا الكتيب عن كيفية فعل ذلك.

تسوس الأسنان سببه البكتيريا. تنتقل العدوى بالبكتيريا من خلال اللعب، وبإمكانك 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



تبدأ البكتيريا بالعمل دائماً عندما تأكل أو تشرب. تكون الأسنان لينة لفترة قصيرة بعد تناول الطعام ومن الممكن أن تتسوس بسهولة. يُعرف هذا بالهجوم الحمضي. الماء لا يُسبب الهجوم الحمضي. تتحمل الأسنان 5 - 6 وجبات طعام في اليوم.

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

## الاعتناء بفم الطفل من خلال تنظيف الأسنان بالفرشاة.

يتم إنشاء الأساس الجيد لأطباء العناية بالفم منذ الطفولة.

ابدأ تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة فورًا عند بزوغ أول سن. اختر فرشاة صغيرة ولينة. استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلور مُخصص للأطفال.



الفلور يقوي الأسنان ويحمي الأسنان من التسوس.

التزم بالتوصيات بخصوص العمر لمعجون الأسنان الذي يحتوي على الفلور. اختر للطفل الذي يبلغ 0 - 5 سنوات من عمره معجون نسبة الفلور فيه 1000-1100 جزء في المليون (ppm). اختر للطفل الذي يزيد عمره عن 6 سنوات معجون نسبة الفلور فيه 1450 جزء في المليون (ppm).



معجون الذي يقل عمره عن 6 سنوات



معجون الذي يزيد عمره عن 6 سنوات

تقع مسؤولية تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة على عاتق الشخص البالغ. يتوجب أن يُنظف الشخص الكبير أسنان الطفل بالفرشاة حتى سن المدرسة الإعدادية.

فرشاة الأسنان هي شيء شخصي. غير فرشاة الأسنان بأخرى جديدة كل 3 أشهر. إذا كانت أسنان الفرشاة قد اهترأت أو انحنت إلى الجانب، فيتوجب تغييرها بأخرى جديدة قبل ذلك أيضًا.

خذ طفلك لإجراء فحص صحة الفم خلال فترات منتظمة. تحصل من خلال الفحص الصحي للفم على معلومات عن تطور فم الطفل وعن صحة الفم.

## صحة الفم وتناول الطعام



الطعام الصحي هو جزء من صحة الفم. الطعام الذي يتم مضغه يدعم تطور الأسنان. الأشياء الصحية التي يتم مضغها هي الخضروات الطازجة والجذريات والفواكه والثمار التوتية والعليقة.

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

الطفل الذي يزيد عمره عن سنة واحدة لا يحتاج إلى الحليب ليلاً. حليب الثدي يُزيل الشعور بالجوع، قومي بإرضاع الطفل الذي يزيد عمره عن سنة واحدة (1) فقط بعد تناول الطعام.



الماء هو أفضل مشروب عند العطش. إذا استيقظ الطفل وهو عطشان ليلاً، فيقدم له الماء بسبب العطش. من الممكن في فنلندا شرب الماء مباشرةً من الصنبور.



لا تضيفي إلى طعام وشراب طفلك السكر ولا العسل.

البسكويت والحلويات والمخبوزات تحتوي على الكثير من السكر. كما أن المشروبات الغازية والعصائر تحتوي على سكر مضاف إليها. تلتصق الفواكه المجففة والأطعمة السريعة المالحة بالأسنان. تجنب إعطائها للأطفال.

## استخدام إكسيليتول

أقراص إكسيليتول تدعم صحة الفم عند استخدامها بانتظام. يمنع إكسيليتول عمل البكتيريا في الفم. لذلك 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 على إكسيليتول.

من الممكن إعطاء الطفل قرص  
إكسيليتول كامل عندما يستطيع  
مضغه بشكل جيد.

اعطِ 1 - 2 قرص إكسيليتول بعد  
كل تناول للطعام.

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



Euroopan unionin  
osarahoitama

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](https://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](http://www.kaypahoito.fi)

صفحة 3 الرسوم التوضيحية، طلاب المعهد المهني لوفي.  
تم إنشاء الصور الأخرى من خلال مشروع نيبٲو (Niitty) 2.



Pirkanmaan  
hyvinvointialue



TAMPERE