



Euroopan unionin  
osarahoittama

# صحة الفم والاعتناء بالفم في البيت للطفل الذي يبلغ 1 - 2 سنوات من عمره

1-2 vuotiaan lapsen suun terveys ja suun  
hoitaminen kotona

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 اللعاب، 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 عند أكل أو شرب شيئاً. يُصبح السن أكثر ليونة لفترة قصيرة مباشرة بعد تناول الطعام ومن الممكن أن يتسوس بشكل أسهل. يُعرف هذا بالهجوم الحمضي. الماء هو المشروب الوحيد الذي لا يُسبب التسوس. 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 لأطباع العناية الذاتية بالفم منذ الطفولة. ابدأ في تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة، عند بزوغ أول سن. نظّف الأسنان بالفرشاة صباحاً ومساءً.

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



اختر فرشاة صغيرة ولينة. فرشاة الأسنان هي شيء شخصي. من الجيد تغيير فرشاة الأسنان بأخرى جديدة كل 1 - 3 أشهر. استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلور مخصص للأطفال، بحيث تكون التوصية بالنسبة للعمر بشأنه 0 - 5 سنوات. يكفي قدر ضئيل جداً (مسحة) من المعجون.



المعجون الذي يحتوي على الفلور يقوي الأسنان ويحمي الأسنان من التسوس. من الممكن أن يُصلح الفلور الضرر الذي قد لحق فعلاً بالأسنان.

من الممكن تحسين تأثير معجون الفلور بعدم شطف الفم بالماء. بإمكانك شراء فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان من المحلات التجارية للأطعمة.

## صحة الفم وتناول الطعام

الطعام الصحي هو جزء من صحة الفم.

الطعام الذي يتم مضغه يدعم تطور الأسنان.  
الطعام الصحي الذي يتم مضغه هو على سبيل  
المثال الخضروات الطازجة والجزريات والفواكه  
والثمار التوتية والعلقية.



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

إذا كان عمر الطفل سنة واحدة (1) فهو لا يحتاج إلى الحليب ليلاً. إذا كنت مازلتِ  
ترضعين، فمن الممكن إعطاء حليب الثدي أثناء النهار فيما بين الوجبات. قومي بالإرضاع  
فقط عند نهاية وجبة الطعام، لأن حليب الثدي يجعل الطفل يفقد الشهية للطعام.

الماء هو أفضل مشروب عند العطش. يُعطى الماء  
لشربه ليلاً أيضاً إذا استيقظ الطفل وهو عطشان. من  
الممكن في فنلندا شرب الماء مباشرةً من الصنبور.



لا تضيفي إلى طعام أو شراب طفلك السكر ولا العسل.

من الجيد تقييد تناول الحلوى ليكون أثناء الاحتفالات فقط. 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  
للطفل.

## 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 تفصل 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. اعط 1 - 2 قرص إكسيليتول بعد كل تناول للطعام. من الممكن في البداية سحق قرص إكسيليتول وإعطائه بالملعقة على شكل قطع صغيرة.



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

## صحة الفم والعادات بخصوص الرضاعة

الطفل الذي يبلغ من عمره سنة واحدة (1) لا يحتاج إلى الحليب ليلاً. إذا تواصلت الرضاعة بعد أن أتم الطفل سنة واحدة من عمره، فمن المهم تقديم للطفل بالإضافة لذلك طعاماً صحياً آخرًا وكذلك تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة بعناية صباحاً ومساءً بمعجون أسنان يحتوي على الفلور.



عَلَّم الذي يزيد عمره على سنة واحدة على تناول الطعام بنفسه بالأصابع وبالمعلقة. إطعام الطفل لفترة طويلة ليس جيداً للطفل.

غَيَّر القارورة بمصاصة الطفل إلى كوب عادي عندما يبلغ الطفل سنة واحدة تقريباً من عمره. لا يُوصى باستخدام الكوب الذي له شكل منقار. عَلَّم الطفل على الشرب من الكوب حالاً عندما يكون ذلك ممكناً.



يتوجب أن يتخلص الطفل من استخدام اللهاية (مصاصة الطفل الصغير) في موعد أقصاه في سن 1,5 - 2 سنة. من الممكن أن يكون أسهل سن لإنهاء استخدام اللهاية تقريباً في سن 6 - 8 أشهر. تأكد من عدم بدء مص الطفل لإصبع إبهامه بدل اللهاية. تحصل على المساعدة والدعم لإنهاء استخدام اللهاية 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 المتعلقة الأخرى المتعلقة بصحة الفم.

من الجيد أن يذهب الطفل لإجراء فحص صحة الفم مرة واحدة عندما يكون عمر الطفل 1 - 2 سنة.





Euroopan unionin  
osarahoittama

مشروع نيبتيو 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](http://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)

الرسومات: بنك صور Adobe Stock في الصفحات 3 و4 و6.  
الصورة الموجودة في صفحة 6، التي يظهر فيها طفل يشرب من كوب ماء، تم إنشاؤها باستخدام  
الذكاء الاصطناعي (OpenAI، 2023). ChatGPT (TPG-4-obrut).  
تم إنشاء الصور الأخرى من خلال مشروع نيبتيو 2 (Niitty).



Pirkanmaan  
hyvinvointialue



TAMPERE