



Euroopan unionin  
osarahoittama

# دليل اختيار فرشاة الأسنان و معجون الأسنان

Opas hammasharjan ja hammastahnan  
valintaan



يتم إنشاء الأساس الجيد لأطباع العناية الذاتية بالفم منذ الطفولة المبكرة. ييزغ السن اللبناني الأول في سن 4 - 12 شهر تقريباً. ابدأ بتنظيف أسنان الطفل بالفرشاة صباحاً ومساءً مع الطفل مباشرة بعد بزوغ أول سن.



الطفل الذي يبلغ عمره تقريرياً 3 سنوات يكون لديه ما مجموعه 20 سناً لبنانياً. من الممكن أن تتبدل الأسنان اللبنية الأخيرة بأسنان دائمة في سن المراهقة فقط. أثناء بزوغ الأسنان قد تكون اللثة حساسة وقد يظهر بعض الدم عند التنظيف بالفرشاة. هذا أمر طبيعي. يتوجب على الرغم من ذلك تنظيف الأسنان بعناية صباحاً ومساءً. ترك الأسنان دون تنظيف يزيد الوضع سوءاً.

بإمكان الطفل البدء في تنظيف الأسنان بالفرشاة بنفسه بمجرد أن يرغب في ذلك. تقع مسؤولية تنظيف أسنان الطفل بالفرشاة على عاتق الشخص البالغ حتى سن المدرسة الإعدادية.

## اختيار فرشاة الأسنان

### فرشاة الأسنان العادي

يُوصى باستخدام فرشاة الأسنان العادي كأول فرشاة أسنان للطفل. اختر للطفل فرشاة أسنان برأس صغير وناعم. اختر فرشاة أسنان مكتوب على عبوتها "soft ناعمة" أو "ekstra soft" ناعمة جدًا. بإمكانك أيضًا رؤية العمر الذي يُوصى به لاستخدام الفرشاة على العبوة. التزم بهذه التوصيات. إذا لم تجد العمر الموصى به لطفلك، فاختر العمر الأقل بين الخيارات المتاحة. فرشاة الأسنان الكبيرة جدًا تجعل تنظيف أسنان الطفل صعبًا. لا يتسع الفم لفرشاة الأسنان عند تنظيف الأسنان الخلفية.



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.

عند تنظيف الأسنان بفرشاة أسنان عادية يتم القيام بحركة صغيرة إلى الأمام والخلف أثناء تنظيف الأسنان بالفرشة. تأكد من أن الشعيرات تلامس جزءاً من اللثة أيضاً. تذكر تنظيف جميع الأسطح الخارجية والداخلية وأسنان المضغ. نظف بالفرشة كل من الأسنان العلوية والسفلية. لا تشطف الفم بالماء بعد التنظيف بالفرشة. يُتحقق معجون الأسنان المتبقى في الفم بعد الانتهاء من التنظيف بالفرشة.



لاحظ كيف تتغير وضعيّة الفرشاة عند تنظيف بالفرشاة الأسطح الداخلية للأسنان الأمامية السفلية (الصورة الأخيرة في الأسفل إلى اليمين).

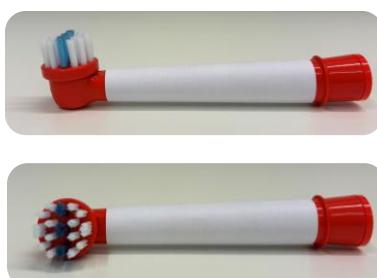
## فرشة الأسنان الكهربائية



من الممكن بدء استخدام فرشاة الأسنان الكهربائية بمجرد بزوغ أول ضرس لبني. إذا كانت هناك صعوبات عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو لم يتمكن الشخص البالغ من تنظيف أسنان الطفل جيداً باستخدام فرشاة الأسنان العادية، فمن الممكن تجربة فرشاة الأسنان الكهربائية في وقت مبكر قبل ذلك.

يوجد للأطفال فرشاة أسنان كهربائية مخصصة لهم. تكون سرعة الدوران لفرشة الأسنان الكهربائية للأطفال أقل من سرعة الدوران لفرشة الأسنان الكهربائية المخصصة للبالغين. لهذا السبب تكون مريحة أكثر للأطفال عند الاستخدام.

اختر للطفل رأس فرشاة لفرشة الأسنان الكهربائية مخصص للأطفال. لا توجد توصيات عمرية بخصوص رؤوس فرشاة الأسنان الكهربائية المخصصة للأطفال، فالأطفال من جميع الأعمار يستخدمون رأس فرشاة بنفس الحجم. يُوصى أن يكون رأس الفرشاة صغيراً وناعماً ومستيراً. من الممكن استخدام نفس مقبض/هيكل فرشاة الأسنان الكهربائية لأكثر من طفل، لكن رأس الفرشاة شخصي لكل طفل.



يتم تغيير رأس فرشاة الأسنان بأخر جديد على الأقل كل ثلاثة أشهر. إذا كانت أسنان الفرشاة قد اهترأت أو انحنت إلى الجانب، فيتوجب تغييرها بأخرى جديدة قبل ذلك أيضاً.

عند تنظيف الأسنان باستخدام فرشاة الأسنان الكهربائية يتم الإبقاء على فرشاة الأسنان في مكانها على السن والعد ببطء إلى ثلاثة. انتقل بعد ذلك إلى السن التالي وكرر نفس العملية. تأكيد من أن الشعيرات تلامس جزءاً من اللثة أيضاً. تذكر تنظيف جميع الأسطح الخارجية والداخلية وأسنان المضغ. نظف بالفرشاة كل من الأسنان العلوية والسفلية. لا تشطف الفم بالماء بعد التنظيف بالفرشاة. يُبصق معجون الأسنان المتبقى في الفم بعد الانتهاء من التنظيف بالفرشاة.



لاحظ كيف تتغير وضعية الفرشاة عند تنظيف بالفرشاة الأسطح الداخلية للأسنان الأمامية السفلية (الصورة الأخيرة في الأسفل إلى اليمين).

## اختيار معجون الأسنان

اختر للطفل معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. يعزز الفلورايد قوة الأسنان. يتم الإبلاغ عن كمية الفلورايد في معجون الأسنان بعلامة ppm أي جزء في المليون. استخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد آمناً عند استخدام الكمية الصحيحة وفقاً للتعليمات. اختر معجون أسنان يحتوي على الفلورايد ومناسب لعمر الطفل.

يتم وضع كمية صغيرة جدًا من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد على فرشاة الأسنان للأطفال دون سن 3 سنوات. كمية الفلورايد في المعجون 1000 - 1100 جزء في المليون (ppm).



يتم وضع كمية من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد بحجم حبة البازلاء للأطفال الذين أعمارهم 3 - 5 سنوات. كمية الفلورايد في المعجون 1000 - 1100 جزء في المليون (ppm).



يتم وضع كمية من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد بحجم 0,5-2 سم للأطفال الذي أعمارهم 6 سنوات أو أكبر من ذلك. كمية الفلورايد في المعجون 1450 جزء في المليون (ppm).



تتوفر معاجين الأسنان بنكهات مختلفة. إذا كان طعم معجون الأسنان غير مستساغ بالنسبة للطفل في فمه فقد يرفض تنظيف أسنانه. جرب نكهات مختلفة إذا كانت هناك صعوبات بخصوص تنظيف الأسنان. من المهم أن يكون طعم معجون الأسنان مقبولاً ومستساغاً للطفل.

معاجين الأسنان المبيضة أو المخصصة للحدّ من تكون الجير على الأسنان والمخصصة للبالغين ليست معاجين أسنان مناسبة للأطفال.



Euroopan unionin  
osarahoittama

مشروع نييتو 2 (Niitty 2) 2023 - 2026

معًا من أجل حياة يومية  
جيدة للعائلات المهاجرة

معلومات إضافية عن المشروع:  
<https://projects.tuni.fi/niitty2>

بوابة المواد المعلوماتية العائلية:  
[tuni.fi/perheinfo](http://tuni.fi/perheinfo)

تعتمد هذه النشرة التوجيهية بشكل أساسي على مصادر المعلومات التالية:  
تسوس الأسنان (الإدارة). 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)

الرسوم التوضيحية: مصدر الصور: مكتبة Adobe Stock، الصفحة 2.  
تم إنشاء الصور الأخرى من خلال مشروع نييتو (Niitty) 2.



Pirkanmaan  
hyvinvointialue

