



Euroopan unionin  
osarahoittama

# إرشادات حول تنظيف الأسنان

ARABIA





لا أحب تنظيف الأسنان!

إنه أمر غير مريح!

كيف يمكنني مساعدة طفلي؟

## الانتظام

يجب تنظيف الأسنان صباحًا ومساءً.

يتم تنظيف الأسنان لمدة دقيقتين في كل مرة.

يجب أن تكون لدى الطفل فرشاة أسنان مناسبة لعمره.



## تنظيف الأسنان معًا

نظفوا أسنانكم في الوقت نفسه، وأظهروا النموذج للطفل.

يمكنكم السماح للطفل بتنظيف أسنانكم أولاً، وبعد ذلك قد يكون أكثر استعدادًا لتنظيف أسنانه الخاصة

اجعلوا من تنظيف الأسنان لحظة مشتركة ممتعة.



## فلنقُم بفحص الأسنان

قوموا بفحص الأسنان والتعرف عليها باستخدام المرآة.

كم عدد الأسنان الموجودة؟

قد يكون من الأسهل على الطفل تقبّل وضع الفرشاة في فمه  
عندما يراها في المرآة.



## العدّادات

يمكن تجربة أنواع مختلفة من العدادات التي تساعد الطفل على متابعة مرور الوقت بسهولة

أمثلة على المؤقتات أو العدادات:  
تطبيق Vegemi  
تطبيق Time mouser



# الوضعية الصحيحة

هل وضعية الطفل مناسبة؟

هل من الأفضل أن يقف أم يجلس؟



## الأغاني والأنشيد

ابتكروا معًا أنشودة أو قافية مرتبطة بالأسنان تساعد على طرد الجراثيم.

يمكن العثور على أغاني جاهزة عبر يوتيوب:  
أغنية تنظيف الأسنان





تذكّر ما يلي:



الانتظام

الصبر

جو المرح



Euroopan unionin  
osarahoittama

# مشروع نيٲٲو 2 (Niitty) 2023 – 2026 مٲًا من أٲل حياة يومية جيدة للعائلات المهاجر



معلومات إضافية عن المشروع  
[projects.tuni.fi/niitty2](https://projects.tuni.fi/niitty2)

الصور: [www.canva.com](https://www.canva.com)

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



Pirkanmaan  
hyvinvointialue

