

# VEGEMI

## فيقيمي VEGEMI وصحة الفم

### تنظيف الأسنان بالفرشاة



- نطّف الأسنان مرّتين يوميًا:
  - دقيقتان صباحًا بعد الاستيقاظ من النوم
  - دقيقتان مساءً بعد وجبة العشاء الخفيفة
- استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- يساعد الشخص البالغ الطفل على تنظيف الأسنان بالفرشاة حتى سن 12 سنة تقريبًا.
- نطّفوا الأسنان بالفرشاة معًا!

### صحة فم الطفل ودور الشخص البالغ

- تؤثر صحة الفم في رفاهية الجسم كله.
- عندما يكون الفم سليمًا، يكون الطفل بصحة أفضل.
- يتعلم الطفل من الشخص البالغ كقدوة له.
- القواعد والحدود الواضحة تمنح الطفل شعورًا بالأمان.
- من واجب الشخص البالغ تحديد متى يتم تناول الطعام وماذا سيتم تناوله.
- بإمكان الطفل أن يُقرر بشأن قدر الطعام الذي سيأكله.

### اقضم الخضروات واشرب الماء!



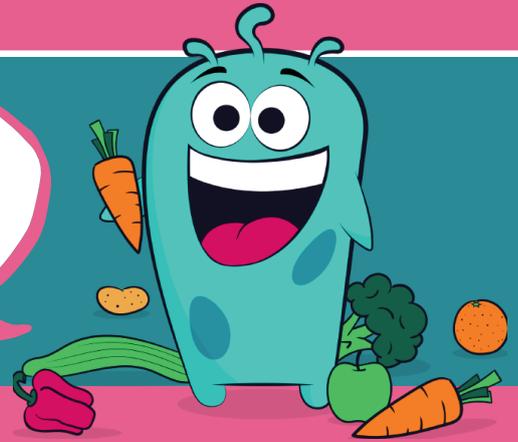
- الأسنان تحبّ الخضروات والفواكه!
- كلّ على سبيل المثال:
  - الجزر، التفاح، الكرفس
  - الجبن واللبن (الزبادي) غير المُحلّى
  - خبز الحبوب الكاملة والعصيدة
- الماء هو أفضل مشروب للطفل، من الممكن أن يكون الحليب أيضًا مشروبًا مع وجبة الطعام.
- الماء يحمي الأسنان.
- تجنّب المشروبات الغازية والعصائر ومشروبات الزبادي المُحلّىة.

### تناول الطعام بانتظام!

- تناول الطعام بشكل مُنظم يعني تناول 5 وجبات في اليوم: الفطور والغداء ووجبة خفيفة والعشاء ووجبة مسائية خفيفة.
- الأسنان لا تتحمّل تناول الطعام بشكل مستمر.
- لا تأكل مع الطفل من نفس الملعقة.
- لا تُعطِ الطفل طعامًا من فمك.
- لا تنظّف اللهاية في فمك.

VEGEMI بكتيريا صغيرة نافعة تعيش في بطنك.

اشرب الماء!  
كلّ الخضروات!  
نظّف أسنانك بالفرشاة!



بإمكانك من خلال تطبيق VEGEMI التعرف ف مع طفلك معًا على أنواع مختلفة من الخضروات والفواكه بطريقة ممتعة وتعليمية للطفل!

التطبيق مخصص للآباء والأمهات وكذلك للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 4 سنوات.



Download on the App Store



GET IT ON Google Play

حمّل تطبيق Vegemi المجاني من متجر التطبيقات App Store أو Google Play!

WWW.VEGEMI.FI