



Euroopan unionin
osarahoittama

بطاقات القوة، الموضوع صحة الفم والرعاية الذاتية.



Vahvuuskortit
Aiheena suun terveys ja
omahoito
Arabia

Pirkanmaan
hyvinvointialue



Tampereen
ammattikorkeakoulu

تناول الطعام العائلة كلها معًا مرة
واحدة في اليوم.



Syömmme yhdessä koko perhe kerran
päivässä.

يأكل الأطفال خضروات وفواكه
طازجة.



Lapset syövät tuoreita kasviksia
ja hedelmiä.

نُحضّر الطعام معًا.



Laitamme yhdessä ruokaa.

تناول الحلويات فقط في المناسبات
الاحتفالية.



Herkkuja syödään vain juhlahetkinä.

نتناول الإفطار والغداء والعشاء ووجبة
قبل النوم يوميًا. لا نتناول الطعام فيما بين
أوقات تناول الطعام.



Syömme aamupalan, lounaan, päivällisen
ja iltapalan joka päivä.

يقوم الشخص البالغ بتنظيف أسنان
الطفل كل مساء.



Aikuinen pesee lapsen hampaat joka ilta.

نستخدم معجون أسنان يحتوي
على الفلور.



Käytämme
fluorihammastahnaa.

نشرب الماء يوميًا. إنه جيد لإرواء
العطش.



Juomme vettä joka päivä. Se on hyvää
janoon.

من اللطيف بالنسبة للأطفال تنظيف
أسنانهم.



Lapsista on mukava pestä hampaita.

نقوم نحن البالغون بإظهار القدوة من
خلال تنظيف أسناننا.



Meillä aikuinen näyttää esimerkkiä harjaamalla
omat hampaat.

لا تضيف محليات إلى المشروبات.



Emme lisää juomiin makeutusta.

نحب شرب الماء البارد لإرواء العطش.



Tykkäämme juoda kylmää vettä janoon.

أقدّر صحة الفم.



Arvostan suun terveyttä.

يتناول الأطفال وجبات خفيفة صحية.



Lapset syövät terveellisiä välipaloja.

أَعْلَمُ الأَطْفَالُ أَنَّ العَنَايَةَ بِالفَمِ جزءٌ من
نظافتهم اليومية.



Opetan lapsille, että suun hoito on osa
joka päiväistä peseytymistä.

نتناول أطعمة متنوعة.



Syömme erilaisia ruokia.

أخذ الطفل بانتظام إلى العناية بالأسنان.



Käytän lasta säännöllisesti
hammashoidossa.

أتحدث مع الطفل دائمًا بشكل إيجابي
عن العناية بالأسنان، ولا أخيفه بمثقاب
الأسنان.



Puhun lapselle aina myönteisesti
hammashoidosta, en pelottele poraamisella.

ينظّف الشخص البالغ أسنان الطفل
بالفرشاة. لا يُقرر الطفل بشأن تنظيف
أسنانه.



Aikuinen harjaa lapsen hampaat. Lapsi ei
päättä hampaiden harjaamisesta.

يُقرر الشخص البالغ بشأن نوع الطعام
الذي يتناوله الطفل، ويُقرر الطفل بشأن
كمية ما يأكله.



Aikuinen päättää mitä ruokaa lapsi syö ja lapsi
päättää kuinka paljon syö.

يُجرب الأطفال تذوق نكهات أطعمة
مختلفة.



Lapset maistelevat eri makuja.

يقوم الشخص البالغ بتنظيف أسنان الطفل
بلطف وبحزم حتى إذا لم يرغب الطفل
بتنظيف أسنانه.



Vaikka lapsi ei halua pestä hampaita,
aikuinen pesee hänen hampaansa
lempeästi ja päättäväisesti.

نريد الاعتناء بأسنان الطفل.



Haluamme pitää huolta lapsen hampaista.

أريد أن تكون أسنان طفلي سليمة.



Haluan, että lapsellani on terveet hampaat.

ننظف الأسنان مرتين في اليوم.



Harjaamme hampaat 2 kertaa päivässä.

تقوم العائلة بأكملها بتنظيف الأسنان مرتين في اليوم.



Koko perhe harjaa hampaat 2 kertaa päivässä.

نتناول الحلويات بكميات قليلة فقط
كتحلية بعد الطعام.



Syömme herkkuja vain vähän ja
jälkiruokana.

العائلة لديها أوقات مُحددة لتناول وجبات
الطعام. لا يتم تناول الطعام خلال الفترة
فيما بين الوقت المُحدد لتناول الطعام.



Perheessä on ruoka-ajat. Ruokaa ei syödä
ruoka-aikojen välissä.