



لقد أخبرناكم للتو أننا في عيادتنا نعمل بطريقة ”جورن خاف“ (Gewoon Gaaf).
إليك النقاط الأساسية مرة أخرى:

تنظيف الأسنان بالفرشاة

- تنظيف الأسنان بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد مفيد. فهو يساعد على منع تسوس الأسنان.
- ابدأ بتنظيف الأسنان بمجرد ظهور أول سن.
- نظّف الأسنان مرتين يومياً باستخدام كمية صغيرة من معجون أسنان الأطفال بالفلورايد. نظّف بلطف أيضاً عند خط اللثة.
- ابتداءً من عمر ٥ سنوات، انتقل إلى معجون أسنان الكبار المحتوي على الفلورايد. يحتوي معجون الكبار على كمية فلورايد أكبر. يمكن أيضاً استخدام معجون أسنان مكتوب عليه ”للأطفال“ أو ”جونور“.
- بعض الأطفال في سن الحضانة أو المدرسة الابتدائية يرغبون في تنظيف أسنانهم بأنفسهم، وهذا جيد! لكنهم يحتاجون إلى المساعدة. لذلك من المهم أن يقوم الأهل بتنظيف الأسنان مرة واحدة يومياً على الأقل كعادة تنظيف، طوال فترة الابتدائية. حتى بعد الابتدائية يبقى من المهم متابعة إشراف الأهل على تنظيف الأسنان.

تلوين طبقة البلاك

- البلاك هو الطبقة البيضاء المصفرة التي تتكوّن على الأسنان والأضراس. تحتوي هذه الطبقة على بكتيريا يمكن أن تسبب التسوس. التلوين يجعل البلاك مرئياً بحيث يمكن معرفة الأماكن التي تحتاج إلى تنظيف أفضل. يمكن عمل ذلك في المنزل باستخدام ”كاشف البلاك“ (وهو عبارة عن أقراص ملونة).

التغذية الصحية الجيدة للأسنان

- حتى سن الخامسة، لا يجب أن يتناول الطفل أكثر من ٥ مرات في اليوم (٣ وجبات رئيسية + ٢ وجبات خفيفة).
- ابتداءً من عمر ٥ سنوات، من الأفضل ألا يتناول أكثر من ٧ مرات في اليوم (٣ وجبات رئيسية + ٤ وجبات خفيفة).
- يجب أن تكون هناك فترة ساعتين بين كل مرة أكل أو شرب.
- لا تعود الأطفال على الحلويات، ولا تضيف السكر أو العسل إلى الأطعمة والمشروبات.
- الأفضل أن يشرب الطفل ماء الصنبور. المشروبات الغازية والعصائر تحتوي على سكريات وأيضاً على أحماض تسبب تآكل الأسنان والأضراس.

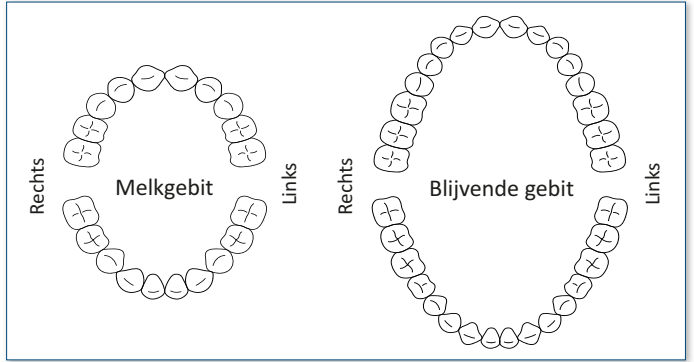
هل لديك أسئلة؟ اسأل طبيب أسنانك أو اختصاصي صحة الفم، أو ابحث عن الإجابة على موقع المؤسسة الهولندية لصحة الفم www.ivorenkruis.org Ivoren Kruis

فم صحي؟ برنامج ”جوون خاف“ (Gewoon Gaaf) يساعدك في ذلك!

”اعملها بنفسك“ (Doe Het Zelfies)

تنظيف الأسنان:

- مرتين يومياً، لمدة دقيقتين باستخدام هذا النوع من الفرشاة: _____
- متى بالضبط: _____
- أين يحتاج التنظيف إلى عناية أكثر؟ (اشرح ذلك في مخطط الأسنان أدناه)



- من يقوم بالتنظيف الإضافي (المتابعة)؟ _____
- متى تستخدم كاشف البلاك؟ _____
- تعليمات أخرى ”اعملها بنفسك“: _____

معجون الأسنان:

- أي نوع من معجون الأسنان؟ _____
- ما الكمية المناسبة من المعجون؟ _____

الأكل/الشرب/الحلويات:

- لا تتجاوز _____ عدد لحظات الأكل/الشرب/الحلويات في اليوم.
- حافظ على فاصل ساعتين بين هذه اللحظات. _____
- نصائح إضافية أو نقاط مهمة: _____

موعدنا القادم هو: _____