

## نصائح

### المساعدة في تنظيف الأسنان بالفرشاة

من المهم جدًا أن يتعلم الأطفال تنظيف أسنانهم صباحًا ومساءً بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد وأن يحصلوا على المساعدة من آبائهم وأمهاتهم في تنظيف الأسنان بالفرشاة.

استخدم فرشاة صغيرة وناعمة. يجب أن يكون لفرشاة الأسنان رأس صغير مع شعيرات ناعمة.

حتى سن ١١ عامًا تقريبًا، يجب أن يكون الآباء والأمهات مسؤولين عن تنظيف أسنان أطفالهم بالفرشاة. حيث تطوير المهارات الحركية الدقيقة بشكل كافٍ في الغالب بعد هذا السن.



ابدأ بتنظيف الأسنان الداخلية في الفم، من السن الأخير. من السهل نسيان الأسنان الموجودة في آخر الفم.

### فرشاة الأسنان

استخدم فرشاة أسنان ذات قصب (مقبض) جيدة، وشعيرات ناعمة ورأس فرشاة صغير. هناك أحجام مختلفة لرأس الفرشاة لتناسب فم الطفل بأفضل شكل ممكن.

قم بتغيير فرشاة الأسنان كل ٣ أشهر، أو إذا اهترأت الفرشاة، أو إذا كان الطفل مريضًا/أصيب بالزكام، أو إذا سافرت خارج المدينة.

### استشر مرافق رعاية الأسنان

تأكد من زيارة طبيب الأسنان بانتظام. وفي السويد، تتوفر الزيارة المجانية للعناية بالأسنان حتى سن ٢٤ عامًا.

يرجى الاستفسار من طبيب أسنان طفلك / أخصائي صحة الأسنان لطفلك إذا كانت هناك حاجة لشطف الأسنان بغسول/مضمضة الفلورايد أو استخدام خيط تنظيف الأسنان / خلات الأسنان.

### معجون الأسنان

بالنسبة للأطفال دون سن السادسة، يوصى باستخدام معجون أسنان يحتوي على نسبة أقل من الفلورايد، أي حوالي ١٠٠٠ جزء في المليون.

من سن ٦ سنوات وما فوق، يوصى بمعجون أسنان يحتوي على ١٤٥٠ - ١٤٩٠ جزء في المليون من الفلورايد (نفس نسبة الفلورايد الموجودة في معجون أسنان البالغين).

قم بتدريب الطفل على بصق معجون الأسنان من فمه بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة. لا تشطف فمك بالماء بعد ذلك، ولكن اسمح للفلورايد من معجون الأسنان بالعمل لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل قبل تناول الطعام أو الشرب. في فرش الأسنان ذات العلامة التجارية GUM هناك علامة على رأس فرشاة الأسنان، مما يجعل من السهل على الآباء / الأطفال وضع الكمية المناسبة من معجون الأسنان.

هذه مقدار معجون الأسنان الذي نحتاجه:



من ٦ سنوات، يمكن للطفل استخدام معجون أسنان الكبار - سم (قم بتغطية رأس الفرشاة بالكامل)

من سن ٢ إلى ٦ سنوات  
الأسنان كحبة البازلاء

من خروج السن الأول وإلى أن يصل الطفل إلى سن ٢ سنوات - تكون كمية معجون الأسنان كما الأصبع الصغير للطفل

### التحقق

للتحقق من أن الأسنان نظيفة حقًا وخالية من الترسبات/البلاك (تراكم البكتيريا)، يمكنك استخدام قرص تلوين بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة.

حيث يتم تلون الترسبات/طبقة البلاك التي تبقى باللون الأحمر بواسطة قرص التلوين ويصبح أكثر وضوحًا معرفة المكان الذي ينبغي تنظيفه بالفرشاة بشكل أكبر قليلًا.



### النهاية والإبهام

ليس من غير المألوف أن يمض الأطفال اللهاية أو الإبهام. يجب أن يتم فطام الطفل عن ذلك عن عمر ٣ سنوات، وإلا فإن هذا قد يؤدي إلى عيوب في العضة (عيوب عند إغلاق الأسنان بشكل كامل) في المستقبل.

# G·U·M®

متوفر في  
الصيدليات!



الأطفال و الصغار



فرش الأسنان و معجون الأسنان



سلاكات/خلات الأسنان الناعمة (الطرية/اللينة)



AFTA CLEAR - لمكافحة الجروح والبثور في الفم



PAROEX - لمشاكل اللثة

SUNSTAR

# G·U·M®

فم صحي  
وابتسامة سعيدة  
نصائح وإرشادات للآباء  
والأطفال لتحسين صحة الفم



## هل تعلم...

أول ٢٠ سن يحصل عليها طفل تسمى الأسنان اللبنية (أسنان الحليب). يتم استبدال الأسنان اللبنية (أسنان الحليب) في وقت لاحق بأسنان جديدة تسمى الأسنان الدائمة. وهذه الأسنان الدائمة تبقى مع الشخص لبقية حياته.

يضم الفم عادة ٣٢ سن دائم ولكن أسنان العقل، وهم آخر أربعة أسنان، لا يحصل عليها الجميع.

وعلى الرغم من أننا نفقد الأسنان اللبنية (أسنان الحليب) على أية حال، فإنه من المهم جدًّا الاعتناء بهم والاهتمام بنظافتهم بشكل جيد.

وبسن ٣ سنوات تقريبًا يكون الطفل قد حصل على كافة الأسنان اللبنية (أسنان الحليب)، ويستغرق الأمر حوالي ٤ سنوات قبل الحصول على أسنان جديدة مرة أخرى.

في سن السادسة، يبدأ الطفل في فقدان أسنانه اللبنية (أسنان الحليب) وتبدأ الأسنان الدائمة في الظهور. وهذا يكون موعد حصول الطفل على ضرس جديد يُسمى ضرس سن الـ ٦ سنوات. وضرار سن الـ ٦ سنوات هو أول سن دائم للطفل. من المهم جدًّا تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل جيد، بما في ذلك الأسنان الجديدة.



## التسنين

### عند التسنين، قد تظهر الأعراض التالية:

- الحمى/الإسهال
- زيادة إفراز اللعاب، سيلان لعاب الطفل (الريالة)
- آلام اللثة
- حكة في الفم وقد يرغب الطفل في عض الأشياء لتخفيف الحكة

## ما هو تسوس الأسنان؟

السبب الأكثر شيوعًا للتسوس هو سوء نظافة الفم. وتجدر الإشارة إلى أن السكر وتناول الوجبات الخفيفة يزيدان من خطر تسوس الأسنان. في كل مرة تأكل أو تشرب، مشروبات غير الماء، تحصل البكتيريا في فمك على الطاقة وتتكاثر وتنتج حمضًا يهاجم مينا الأسنان. تجنب السكر قبل سن سنتين.

في الحالات العادية، يتمكن الفم من التعافي وتحييد الهجوم من البكتيريا، ولكن إذا تناول الشخص الحلوى والوجبات الخفيفة يوميًا، فلن يتمكن الفم من الحصول على وقت للراحة وبالتالي يمكن أن تحدث ثقب في الأسنان.

ويمكن أن تصاب بألم في الأسنان وتورم حول السن. والآن قد يكون هناك خطر من أن العدوى قد وصلت إلى عظم الفك وينطوي الأمر على خطر كبير بتلف الأسنان الدائمة الكامنة.



إذا لم يقم الشخص بإصلاح الثقب الموجود في السن، فقد يشعر الشخص بالألم عند المضغ، خاصة عند تناول شيئًا حلوًا أو باردًا. إذا لم يتم علاج التسوس في هذه الحالة، فقد تتفاقم الحالة أكثر.

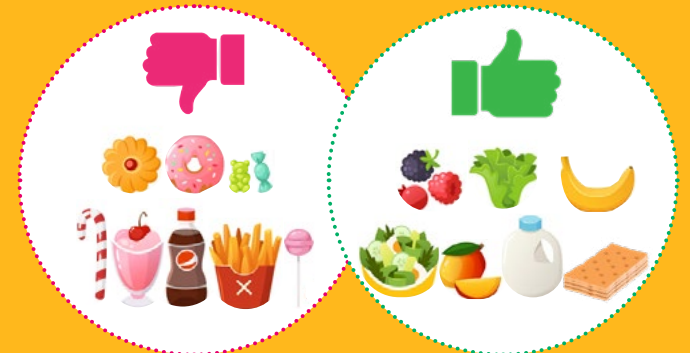


## كيف يُمكن منع تسوس الأسنان؟

يُمكن منع تسوس الأسنان عن طريق تنظيف الأسنان بالفرشاة باستخدام معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد صباحًا ومساءً وتناول الغذاء الصحيح. إذا حدث تسوس في أسنانك على الرغم من قيامك بذلك، يجب عليك الاتصال بطبيب الأسنان والحصول على المشورة والنصائح وربما العلاج.

## نصائح يومية لتحسين صحة الفم

- الوجبات الخفيفة والحلويات يمكن أن تؤدي إلى تسوس الأسنان (ثقب في الأسنان)
- إذا كان الشخص عطشانًا، فالماء هو أفضل مشروب
- تناول الحلوى يوم السبت فقط هي قاعدة جيدة
- تجنب المشروبات السكرية والوجبات الخفيفة ليلاً
- اختر الطعام والوجبات الخفيفة التي تكون جيدة لأسنانك
- تناول الطعام بانتظام، ٣ وجبات رئيسية و٢ وجبة خفيفة



## بعد أن يحصل الطفل على أسنان

### الأسنان اللبنية (أسنان الحليب).



١٢-٨١ شهرًا  
١٣-٩٢ شهرًا  
٢٢-١٦٣ شهرًا  
١٩-١٣٤ شهرًا  
٣٣-٢٥٥ شهرًا



١٠-٦١ شهرًا  
١٦-١٠٢ شهرًا  
٢٣-١٧٣ شهرًا  
١٨-١٤٤ شهرًا  
٣٣-٢٥٥ شهرًا

### الأسنان الدائمة



٧١-٨ سنوات  
٨٢-٩ سنوات  
١١٣-١٢ سنة  
١٠٤-١١ سنة  
١٠٥-١٢ سنة  
١٦٦-٧ سنوات  
١٢٧-١٣ سنة  
١٧٨-٢١ سنة

٦١-٧ سنة  
٧٢-٨ سنة  
٩٣-١٠ سنة  
١٠٤-١٢ سنة  
١١٥-١٢ سنة  
١٦٦-٧ سنوات  
١١٧-١٣ سنة  
١٧٨-٢١ سنة