



المعلومات والقائمة المرجعية

من المهم أن تعلم طفلك كيفية الحفاظ على صحة أسنانه. وإليك بعض النصائح المفيدة:

حافظ على نظافة أسنان طفلك.

- إذا كان عمر طفلك ثلاث سنوات أو أقل، فاغسل أسنانه بالفرشاة بنفسك.
- وإذا كان عمر طفلك يتراوح بين 3 و 6 سنوات، فساعدته على تنظيف أسنانه مرتين يوميًا.
- استخدم قطرة بحجم حبة البازلاء من معجون أسنان بالفلورايد لطفلك عندما يتراوح عمره بين الثالثة إلى السادسة. فالفلورايد يساعد على تقوية مينا الأسنان. احرص ألا يبتلع طفلك معجون الأسنان.
- عندما تتلاصق أسنان طفلك، مرّر الخيط لتنظيف ما بين الأسنان مرة واحدة على الأقل يوميًا. حيث يتكون العديد من التجاويف بين الأسنان.
- واليكثيرا المسببة للتجاويف قد تنتقل إلى طفلك. تجنب وضع أي شيء كان في فمك بداخل فم طفلك.

اصطحب طفلك لزيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل في السنة.

- اصطحب طفلك لزيارة طبيب الأسنان عند بلوغه سن 12 شهرًا أو بعد ستة أشهر من ظهور السنّ الأول لديه. فالتجاويف التي يتم اكتشافها في وقت مبكر يمكن علاجها بسهولة وبتكلفة زهيدة، ولا يمكن سوى لطبيب الأسنان إجراء فحص شامل للأسنان، وتشخيص تسوس الأسنان أو غيره من أمراض الأسنان الأخرى ووصف خيارات العلاج.
- إن أمكن، أحضر طفلك معك عند زيارة طبيب الأسنان في موعدك. فهذا قد يساعد طفلك على التعود أكثر على الطبيب وتقبل الأمر عندما يحين مواعده الأول.

قَدِّم لطفلك وجبات خفيفة صحية.

تحدث إلى طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الأسنان الخاص بك حول:

- قَدِّم لطفلك وجبات خفيفة صحية تشمل اثنتين من المجموعات الغذائية الأربع. ومن أمثلة ذلك الجبن والتفاح وشرائح الجزر والخبز المصنوع من الحبوب الخالصة أو غموس الفول.
- تجنب إعطاء طفلك الكثير من الوجبات الخفيفة السكرية والمُحلاة. فقد تؤدي إلى تآكل طبقة مينا الأسنان.
- افصل بين الوجبات الخفيفة والوجبات الرئيسية بفترة ساعتين ونصف إلى ثلاث ساعات.
- تجنب إعطائه الوجبات الخفيفة باستمرار طوال اليوم.
- يُمكنك الاستعانة بـ **دليل الطعام بكندا** لاتخاذ خيارات الطعام الصحي.

- أفضل طريقة لتنظيف أسنان طفلك،
- استخدام معجون الأسنان،
- أفضل طريقة لتنظيف أسنان طفلك بالخيوط، و
- كيفية الحصول على خدمات رعاية الأسنان بأسعار معقولة في منطقتك.

افحص أسنان طفلك.

- ابحث عن أية بقع بيضاء باهتة أو خطوط على الأسنان. قد تتواجد في قاعدة الأسنان بجوار اللثة. الأسنان الداكنة هي أيضًا علامة على تسوس الأسنان. حدد موعدًا مع طبيب الأسنان على الفور إذا رأيت هذه العلامات.

قَدِّم لطفلك المشروبات الصحية.

- قَدِّم له المياه فقط بين الوجبات والوجبات الخفيفة.
- يُمكنك تقديم بدائل الحليب أو الحليب المُدعم مع وجبات الطعام أو الوجبات الخفيفة. قَدِّم له حصصًا صغيرة (125 مللي أو 4 أونصات) في كوب مفتوح (وليس في كوب مزود بشفاطة). يحتاج الأطفال فقط إلى 500 مللي أو 16 أونصة من الحليب أو بديل الحليب يوميًا.
- تجنب العصائر أو قُلل منها (125-175 مللي أو 4-6 أونصة يوميًا لسن أربع إلى خمس سنوات). إذا قدمت له العصير، فضعه في كوب مفتوح أثناء تناوله لوجبة خفيفة أو وجبة رئيسية.
- حاول تجنب عصير كوكتيل الفاكهة، المصاصات والمشروبات الرياضية. فقد تؤدي إلى تآكل طبقة مينا الأسنان.

مُقتبس بتصريح من مركز موارد *Best Start Resource Centre*.

تفضل بزيارة cmascanada.ca/cnc/parents لمزيد من المعلومات الخاصة بأولياء الأمور، وهي متوفرة بعدة لغات