

عادات صحية لابتسامات سعيدة



تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة

يُعد تنظيف الأسنان بالفرشاة إحدى الطرق الرئيسية التي تحافظ بها على صحة أسنان طفلك. يجب أن تنظف أسنان طفلك بمعجون أسنان يحتوي على الفلوريد مرتين يوميًا للمساعدة على الوقاية من تسوس الأسنان (تجاويف الأسنان). ابدأ تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة بمجرد أن تبدأ سنّه الأولى بالظهور.



الاستعداد للمدرسة يبدأ بالصحة!

- حاول توفير وضع يشعر فيه طفلك بالراحة ويمكنك رؤية أسنانه أثناء تنظيفها بالفرشاة. على سبيل المثال، اجلس على الأرض، بينما يكون رأس رضيعك أو طفلك الصغير على فخذك. أو قف خلف طفلك أمام المرأة.
- نظّف أسنان طفلك برفق بحركة تشبه الدوائر الصغيرة. نظّف جميع أسطح الأسنان، بما في ذلك الأسطح الداخلية والخارجية.
- بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة، اطلب من طفلك أن يبصق ما تبقى من معجون الأسنان ولكن دون شطف. كمية معجون الأسنان الصغيرة المتبقية في فم طفلك مفيدة للأسنان.
- إذا كنت تواجه مشكلة في تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة، فاستخدم مؤقتًا أو لعبة عد أو أغنية في أثناء تنظيف الأسنان. يمكنك أيضًا أن تطلب المساعدة من العاملين في عيادة الأسنان التي يتلقى فيها طفلك الرعاية.

- نصائح لتنظيف أسنان طفلك بالفرشاة:
- نظّف أسنان طفلك بالفرشاة بعد الإفطار وقبل النوم.
- استخدم فرشاة أسنان مخصصة للأطفال ذات شعيرات ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- للأطفال دون سن 3 سنوات، استخدم مسحة صغيرة من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- للأطفال من سن 3 إلى 6 سنوات، استخدم بعضًا من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد بحجم حبة البازلاء.
- يجب الأطفال الصغار القيام بالأشياء بأنفسهم. من الجيد السماح للأطفال بتنظيف أسنانهم بأنفسهم تحت إشراف شخص بالغ. لكن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 7 أو 8 سنوات لا يمكنهم تنظيف أسنانهم جيدًا بعد. يجب على شخص بالغ تنظيف أسنان الطفل أيضًا.



استخدم كمية من معجون الأسنان بحجم حبة البازلاء للأطفال من سن 3 إلى 6 سنوات.



استخدم مسحة للأطفال دون سن 3 سنوات.

كان هذا المورد ولا يزال مدعومًا من إدارة الأطفال والعائلات (ACF) التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية (HHS) بالولايات المتحدة كجزء من منحة المساعدة المالية التي يبلغ إجماليها 7,582,500 دولار، بتمويل بنسبة 97% من إدارة الأطفال والعائلات (ACF) و3% من إدارة خدمات الموارد الصحية (HRSA) التابعة لوزارة الصحة والخدمات الإنسانية (HHS) بالولايات المتحدة. المحتويات خاصة بالمؤلف (المؤلفين) ولا تمثل بالضرورة وجهات نظر إدارة الأطفال والعائلات (ACF)، ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية (HHS) أو الحكومة الأمريكية، كما لا تمثل تصديقًا من تلك الجهات. يجوز نسخ هذا المورد للاستخدامات غير التجارية دون إذن.