

# إرشادات تنظيف الأسنان بالفرشاة للوالدين وأولياء الأمر



كونك ولي أمر الطفل، يتضمن دورك المحافظة على نظافة وصحة أسنان طفلك ومنع حدوث تسوس الأسنان. قد يكون من الصعب تنظيف أسنان الأطفال الرضع والصغار بالفرشاة ولكن من الضروري القيام بذلك لأن تسوس الأسنان يمكن أن يبدأ بسهولة ويتطور بسرعة كبيرة في أسنان الأطفال.

## تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة

- بادري التنظيف بالفرشاة بمجرد ظهور السن الأولى.
- إستخدمي فرشاة أطفال صغيرة وناعمة. يجب عدم مشاركة أفراد الأسرة في إستخدام الفرشاة.
- إستعملي كمية صغيرة من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد بحيث تكون بحجم حبة الأرز.
- نظفي الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم؛ وخاصة قبل الذهاب إلى الفراش.
- نظّفي بالفرشاة في المكان الذي يلتقي فيه السن باللثة.
- إرفعي شفة فم الطفل بانتظام. وإنتبهي بشدة على طول خط اللثة. إتصلي بطبيب الأسنان خاصتك إذا شاهدت أية بقع بيضاء أو رمادية أو أي شيء غير طبيعي.
- خذي طفلك لمراجعة طبيب الأسنان بمجرد ظهور السن الأولى أو عند بلوغه سن الواحدة من العمر.

تسوس الأسنان المتقدم



## كيف أضع طفلي لتهيئته لعملية تنظيف الأسنان بالفرشاة

حاولي إيجاد وضعية مريحة. يكون من السهل عادة تنظيف أسنان طفلك عندما يكون مستلقياً. لأنك ستريين بصورة أفضل وستقومين بعمل جيد. قد يكون من المفيد أن يقوم شخص بالغ آخر بمسك يد الطفل أو أن يلف الطفل الأصغر سناً لمنعه من إمساك الأيدي أو التحرك الشديد. حاولي إستخدام الوضعية التالية:

- ضعي طفلك في وضعية الإستلقاء على طاولة التبديل وتأكدي من أنه سوف لن يسقط منها.
- ضعي طفلك على الأريكة أو السرير بحيث يكون رأسه في حضنك.
- ضعي طفلك على الأرض بحيث يكون رأسه بين ساقيك.



تذكري القيام برفع الشفة والفرشاة على طول خط اللثة

## تنظيف أسنان طفلك الرضيع

- إستخدمي فرشاة أسنان للأطفال تحتوي على ألياف ناعمة. يجب عدم المشاركة في إستخدام فرشاة الأسنان.
- إستخدمي كمية صغيرة من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد وقومي بزيادته تدريجياً بحيث يصل إلى حجم حبة البازلاء عند بلوغه سن الثالثة.
- نظّفي أسنانه بالفرشاة مرتين في اليوم؛ وخاصة قبل الذهاب إلى الفراش.
- نظفي اللسان وأعلى السن وجانبي السن بالفرشاة؛ وتذكّري تنظيف المنطقة التي يلتقي فيها الأسنان باللثة بإستخدام الفرشاة.
- نظفي الأسنان بالفرشاة لمدة دقيقتين على الأقل.
- اللثة التي يحدث فيها نزيف يجب أن يتم تنظيفها بشكل أكثر عادة - ولا يجوز تنظيفها بقسوة.
- إستخدمي الخيط بلطف بين الأسنان المرتبطة ببعضها البعض.
- بادري وياًتظام أخذ طفلك لمراجعة طبيب الأسنان.



## تذكّري!

- لا يستطيع الأطفال الصغار تنظيف أسنانهم. نظّفي أسنانهم بالفرشاة عندما يكونوا صغاراً ونظّفي أسنانك بالفرشاة معهم عندما يكبرون.
- يستطيع الأطفال الذين يبلغون سن الثامنة تنظيف أسنانهم بالفرشاة بأنفسهم وتحت إشرافك.
- إستعملي دائماً معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد. لأن الفلوريد يساعد على تقوية الأسنان ويقاوم تسوس الأسنان.
- شجعي الأطفال على بصق معجون الأسنان وإحتفظي بها بعيداً عن متناول أيديهم.
- قدّمي الماء لطفلك عند شعوره بالعطش. حاولي ثنيهم عن تناول الأطعمة أو شرب المشروبات السكرية بين الوجبات الغذائية والوجبات الخفيفة. لأن ذلك يسبب في هجمات حامضية على الأسنان وتؤدي بالتالي إلى حدوث تسوس الأسنان.
- تأكدي من قيامك بالعتاية بأسنانك ولثتك. لأن الكبار الذي يعانون من تسوس أو إتهاب الفم ينقلون البكتيريا إلى أطفالهم من خلال مشاركتهم فرش الأسنان أو الملاعيق وعند قيامهم بتنظيف اللهاية بفمهم.
- كوني قدوة حسنة لطفلك: يرغب الأطفال في تنظيف أسنانهم بالفرشاة عندما يشاهدونك وأنت تستخدمين الفرشاة لتنظيف أسنانك.



يمكن على الأغلب تجنب الإصابة بأمراض الأسنان. للحصول على إرشادات أخرى عن كيفية العناية بأسنان طفلك، تحدّثي مع طبيب الأسنان أو بادري بزيارة: [yourdentalhealth.ca](http://yourdentalhealth.ca).



British  
Columbia  
Dental  
Association

MEMBER OF THE CANADIAN DENTAL ASSOCIATION



BRITISH  
COLUMBIA