

Informationen in Arabisch

IDAJI
Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
für Jugendzahnpflege e.V.

Von-Sandt-Straße 9
53225 Bonn
Tel.: 02 28 / 69 46 77
Fax: 02 28 / 69 46 79
e-Mail: info@daj.de
www.daj.de

بالتعاون مع

Bundesarbeitsgemeinschaft
für Interkulturelle Zahnmedizin
und Oralprophylaxe (BAIZO) c/o DAJ

و

Deutsche Gesellschaft
für Kinderzahnheilkunde (DGK)

Stempel:

بداية من الشهر السادس يضحك الطفل
بأسنانه الصغيرة

هذه الأسنان اللبنية مهمة لأنها

- ممتع الشكل
- و مهمة للكلام
- و مهمة للمضغ
- و مكان للأسنان القادمة الباقية

ء لابد الأسنان
الأطفال أن تلمع
- الشرب الصحيح
يصاعد على ذلك



IDAJI
Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
für Jugendzahnpflege e.V.

تنبيهنا من البداية لصحة الأسنان اللبنية

■ ما العمل في حال أن طفلك لا ينام الليل بشكل متواصل؟
حاولي أن تهدئيه و لا تعطيه القتية من أجل المص

إن إعطاء الطفل الشراب في الليل يجعله يستيقظ ويعود ثانية إلى الشراب إذا تعود الطفل على ذلك و يتطور هذا الموضوع إلى أن يصبح عادة حتى في الليل و بالتالي يسبب لك و لطفلك عدم الهدوء و النوم إذا إستيقظ طفلك ليلاً و بكى فهذا شيء لا بأس به فحاولي أن تبقي هادئة حتى ينام ثانية فما عليك إلا أن تكلميه بهدوء و تغني له بصوت هادئ منخفض أو أن تقريبه من جسدك أو أن تعطيه لعبة يلتقي بها أو إذا أمكن أن تعطيه اللهاية - المصاصة

■ ما العمل إذا كان طفلك متعود على أخذ القتية ليلاً في سريره؟

اسعي خلال الأسابيع الأربعة الأولى إلى الامتناع عن ذلك لأن الأكل و الشرب بالنسبة للطفل تتم في الفترات التي يكون بها الطفل مستيقظاً أثناء النهار بينما أوقات النوم و الهدوء مخصصة فقط للنوم على الأم أن تنتبه أثناء الفترات الإنتقالية إلى إعطاء الطفل ماء عادي للشرب - ماء الحنفية - أو ماء معدني غير غازي أو خضري بنفسك شاي غير محلى في القتية

■ ما العمل إذا كان طفلك متعود على أخذ القتية ليلاً في سريره؟

إبدأي نظافة الأسنان عند ظهور السن اللبني الأول بعناية استعملي فرشاة الأسنان الخاصة للأطفال لهذه الأعمار صباحاً و مساءً في المساء استعملي قليلاً من معجون الأسنان المحتوي على مادة الفلوريد و ضعها على فرشاة الأسنان بشكل رقيق أما في السنة الثانية من عمر الطفل فاستعملي فرشاة الأسنان مرتين يومياً في الصباح و المساء و ضعي معجون الأسنان هذه المرة بحجم حبة البازلاء على الفرشاة

■ اشترى من أجل تحضير الطعام و تملحيه ملح الطعام المكتوب على غلافه - يود و فلوريد - لأن هذا مهم للطفل و خاصة عندما يبدأ الأكل من طعامكم

إذ أن الفلوريد يقوي و يقسي الأسنان هذا النوع من الملح يحتوي على مادة الأسنان في هذه الحالة ليس هناك من حاجة من أخذ حبوب الفلوريد

■ أعطي طفلك بين وقت و آخر قطع صغيرة من الفواكه و الخضار

هذا الشيء لذيذ و مفيد وينشط الهضم و يفرح الأسنان بقدرتهن على الإستخدام من أجل عناية و صحة و سلامة أسنان طفلك تجنبني تناول الحلويات أو المشروبات الحلوة أو تناول الأشياء المالحة مثل الشيبس - البطاطا

■ رضعي طفلك إذا أمكن الأشهر الأربعة الأولى حتى الشهر السادس من عمره.

من خلال الرضاعة في الأشهر الأولى يحصل طفلك على الأشياء الضرورية مثل النمو و المناعة ضد الأمراض. الحليب بالنسبة للطفل هو أكل و شرب في نفس الوقت. أما السوائل فهي في هذا العمر ليست بالضرورية إلا في حالات ارتفاع في درجة الحرارة و حرارة الجسم الناتجة عن المرض هنا بإمكانك إعطاء طفلك طفل بمعلقة الشاي.

■ لا تعطي طفلك قتية بلاستيكية - قارورة - لاستعمالها دائماً متى يريد وكما يريد في سرير النوم أو أثناء وجوده في عربته.

كل سائل حلوي يتناوله طفلك الرضيع عن طريق المص لفترة زمنية مثل الفواكه أو عصير الخضار و حتى الشاي المخفف والمحلى فهو يضر بالأسنان المص - بالمصاصة - لفترات طويلة يسبب تسوس الأسنان و خاصة أسنان القواطع العليا بحيث يؤدي إلى إسودادها و تاكلها من الأفضل شراء قتية - قارورة - من الزجاج حتى لا تسول لك لنفسك إعطاء الحرية الكاملة لاستعمالها



■ عندما يبدأ

طفلك بالجلوس

ساعديه بالشرب من

الكأس على الأكثر عند بلوغه

العام الأول من الكأس أو الكوب

و ليس من القتية.

في البداية يلوث حاله و ثيابه لذا اعطيه ماء من الكأس فشرب الماء لا يترك أثر للبقع يصعب إزالتها إن أكثر الأطفال لا يحبذون إستخدام كأس يكون في نهاية العليا بزبون إلا في بعض المراحل الإنتقالية بحيث لا يزيد ذلك على أربعة أسابيع

■ اللهاية بالنسبة إلى طفلك الرضيع مفيدة لانه بحاجة ماسة إلى المص لكن عند ظهور الأسنان الأمامية العليا و الأمامية السفلى فعليك فطمه عن اللهاية بعد الشهر العاشر حتى

حتى ينمو الفم نمو تاماً و جيد فالأفضل أن لا يكون أصبعه - الإبهام - أو اللهاية بين أسنانه و خاصة عندما يكون الطفل نائماً اسحبي أصبعه أو اللهاية من فمه عندما يبدأ الطفل بوضع الإبهام في فمه و يبدأ بمصه اعطيه بدل ذلك اللهاية لأنه من السهل فطمه عنها و على الأكثر بعد بلوغ الطفل العام الأول فلن يكون بحاجة إلى اللهاية و خاصة عندما نقولي له اللهاية ذهبت إلى بعيد و أخذها فلان من الناس الخ

■ أفرحي بنجاحك بعد إتباعك هذه الخطوات واطلعي طبيب الأطفال و طبيب الأسنان على صحة أسنان طفلك

بعد بلوغ طفلك العامين و النصف يكون قد ظهرت معظم أسنانه اللبنة و هنا عليك بالعناية المركزة و عرضيه بشكل متواصل على طبيب الأسنان.