

عمر
2-7
سنوات

عادات صحية تستمر مدى الحياة.

تظل الأسنان الأولية (اللبنية) موجودة حتى تنمو أسنان الكبار مكانها. وتلعب دورًا هامًا في تعلم أطفالك كيفية المضغ والحديث والابتسام وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.



DHF
Dental Health
Foundation
Ireland

نصائح حول النظام الغذائي

• اختر الأطعمة والمشروبات الصحية كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية مثل الفواكه الكاملة وقلل من تناول المشروبات السكرية والأطعمة الحلوة عند تناول الوجبات، فمثلاً يكفي كوب واحد صغير من العصير أو السموثي في اليوم.

• اختر شرب الألبان والمياه غير المنكهة الأكثر صحة على الأسنان في وقت الوجبات وما بينها. تجنب المشروبات الغازية التي قد تسبب زيادة الحمض بشكل كبير وتسوس الأسنان وتآكلها.

ساعد أطفالك في تنظيف أسنانهم بالفرشاة بصورة صحيحة وعدم ابتلاع معجون الأسنان عبر الإشراف عليهم أثناء تفريش أسنانهم حتى عمر 7 سنوات تقريباً. يجب تفريش الأسنان مرتين يومياً - في المساء قبل النوم وفي الصباح.

• احرص على أن يشارك أطفالك بنشاط في الاهتمام بصحة فمهم وأسنانهم منذ الصغر والعمل على تحسين هذه الصحة وكذا صحتهم العامة مع تقدمهم في العمر.

أُمور يجب مراعاتها

• شجّع أطفالك على ارتداء واقبي الفم أثناء لعب الرياضات للمساعدة في تقليل خطر حدوث إصابات للأسنان.

• كن على دراية بمحتوى السكر الموضح على ملصقات الطعام (محتوى السكر المنخفض هو ما يقل عن 5 جرام من السكر لكل 100 جرام من الطعام) وتجنب إضافة السكر للأطعمة والمشروبات.

• زر فريق العناية بالأسنان مرة واحدة على الأقل سنويًا لإجراء الفحص.

نصائح تتعلق بالأسنان

• استخدم فرشاة أسنان ناعمة أو متوسطة النعومة مع كمية من معجون الأسنان بحجم حبة البازلاء (مع ذكر 1,000 جزء في المليون على ملصق المعجون) للحفاظ على أسنانهم قوية والمساعدة في منع تسوسها.

• نظّف كل الأسنان مع التفريش لمدة 2-3 دقائق (حوالي نفس المدة المستغرقة لغناء أغنية) - تذكر أن تبصق المعجون لكن لا تشطف فمك بالماء بعد التفريش.

• استبدل فرشاة أسنانك بوحدة جديدة عندما تبلى شعيراتها، كل 3 شهور تقريباً.