



## الأسنان الصحية - 10 نصائح من أجل "الكبير والصغير"



Zahnprophylaxe  
in Kärntens Volksschulen

صحة الفم منذ البداية:

تجنب لعق (تنظيف) اللهاية والتدوق بنفس الملعقة. فقد تنقل بذلك بكتيريا التسوس الموجودة بأسنانك إلى الطفل.

قم بملء قارورة الطفل باستمرار بالماء أو الشاي غير المُحلى. مما سيساعد على تجنب حدوث تسوس الأسنان لدى الأطفال في سن مبكرة.



قم بزيارة طبيب الأسنان مرتين في العام. حتى أسنان الطفل اللبنية الأولى يجب أن تخضع للفحص بانتظام. مما يسمح بالكشف المبكر عن التسوس وبالتالي الحفاظ على صحة الأسنان.

نظافة الفم اليومية:

قم بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا بطريقة أسطح المضغ والأسطح الداخلية والأسطح الخارجية (KAI): أولاً، يتم تنظيف أسطح المضغ، ثم الأسطح الخارجية ثم الأسطح الداخلية. وكمية من معجون الأسنان بحجم حبة البازلاء كافية.

نظّف أسنان الأطفال يوميًا حتى سن العاشرة. فحتى هذا السن، تكون مهارات الطفل لم تتطور بالشكل الكافي بعد ليكون قادرًا على تنظيف جميع أسطح الأسنان بالاعتماد على نفسه فقط.



استبدل فرشاة الأسنان بأخرى جديدة كل شهرين إلى 3 شهور. وقم باستبدالها في وقت مبكر عن ذلك في حالة الإصابة بأمراض معدية أو إذا تلفت الفرشاة.

استخدام خيط تنظيف الأسنان يوميًا. بحيث يمكن إزالة اللويحة السنية وجزيئات الطعام العالقة بين الأسنان. دع طبيب الأسنان يرشدك إلى طريقة الاستخدام الصحيحة.

النظام الغذائي والحياة اليومية:

امنح أسنانك فترات راحة. تعزز الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية والمتكررة تسوس الأسنان بشكل أساسي.

مضغ فمك بالماء بعد تناولك لأي طعام. كم أن مضغ العلكة الخالية من السكر بعد تناول الطعام يعزز صحة الأسنان.



الوجبات الخفيفة الصحية والصديقة للأسنان تتكون من: خبز الحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان غير المُحللة (مثل اللبن الزبادي الطبيعي أو الجبن)، والفواكه الطازجة، والخضروات النيئة و شرب الماء. والمكسرات، على سبيل المثال، تعد بديلاً صحياً للحلويات الغنية بالسكر.

