المحافظة على نظافة وصحة الأسنان

Keeping Your Teeth Healthy (Arabic)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS

USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

شجع أطفالك على المحافظة على نظافة وصحة أسنانهم

إذا كان الطفل يشكو من نخر الأسنان فستواجهه مشاكل كبيرة على مستوى أسنانه في مرحلة لاحقة وقد تكون أسنانه غير مصففة وسوية.

تأكد من:

1. تغذية الطفل باستعمال حليب الأم أثناء السنة الأولى.
2. زيارة طبيب الأسنان عندما يبلغ الطفل سنة.
3. تنظيف أسنان الطفل برفق باستعمال فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان.
4. عدم إعطاء الطفل مشروبات تتضمن الصودا بوب والعصير الذي يحتوي على الفقاعات أو العصير المتكون من مسحوق.
5. ناول الطفل عصيرا 100% طبيعيا فقط وأمزجه بالماء في كأس ولا تستعمل الزجاجة.

قدمت مؤسسة هيسباريان (Hesperian Foundation) الصور المستعملة في هذه الوثيقة.

للمزيد من المعلومات حول المحافظة على نظافة وصحة الأسنان على الإنترنت، زر المواقع التالية:

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org

• • •

تم استخراج المعلومات المستعملة في هذه الوثيقة من موارد طورها:

Australian Research Center for Population Oral Health

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

تم تطوير هذه الوثيقة بتمويل من مصلحة الصحة ومكتب الخدمات الإنسانية وإعادة توطين اللاجئين
(Department of Health and Human Services Office of Refugee Resettlement)

معلومات الإتصال:
riht@uscridc.org
اللجنة الأمريكية للاجئين والمهاجرين (U.S. Committee for Refugees and Immigrants)
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
الهاتف: 202 • 347 • 3507
الفاكس: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

الوقاية مهمة

تعني الوقاية وقف ألم الأسنان ونخرها قبل حدوثها. معالجة نخر الأسنان أو إستبدالها يقتضي أموالا كثيرة في الولايات المتحدة. وقاية الأمراض قبل حدوثها أفضل من علاجها.

تفادي نخر الأسنان واللثة

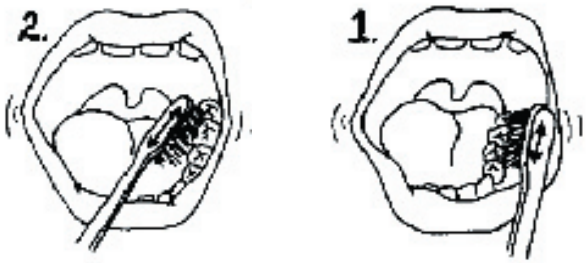
هناك طرق متعددة لوقاية الأسنان واللثة ضد النخر والألم.

- نظف أسنانك باستعمال فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان ثلاثة مرات في اليوم.
- استعمل الخيط الحريري أو خيط عادي لإزالة الطعام العالق بأسنانك.
- زُر طبيب الأسنان مرتين في السنة لتنظيف أسنانك.
- تناول الطعام الخالي من السكر.
- إشرب كثيرا من الماء.
- أغسل فمك بالماء بعد شرب الصودا.
- اشتري فرشاة أسنان جديدة كل ثلاث أشهر.

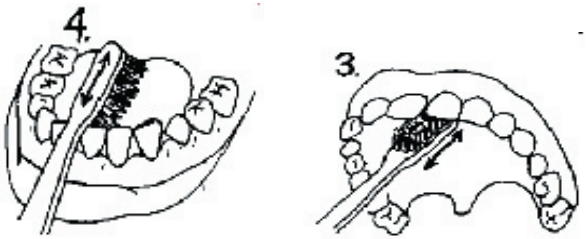
زيارة طبيب الأسنان

حافظ على نظافة أسنانك وصيانتها. زُر طبيب الأسنان لتنظيف أسنانك مرتين في السنة. تنظيف الأسنان أقل تكلفة من علاجها أو استبدالها. قد تكون خدمات طب الأسنان مجانا في ولايتك. اتصل بالموظف المشرف على ملفك لتحصل على نصائح.

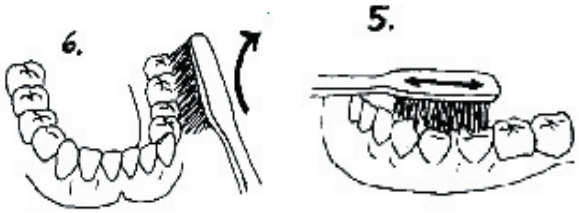
علّم أسرتك كيف تستعمل فرشاة الأسنان بالطريقة الصحيحة



لا تنسى أن تنظف أسنانك الخلفية بالفرشاة.



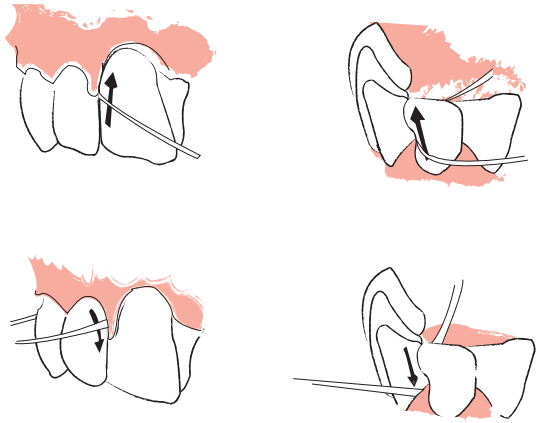
نظف الأجزاء العلوية والخلفية لأسنانك الأمامية باستعمال الفرشاة.



نظف لثتك أيضا بالفرشاة.

بإمكانك تعليم أسرتك كيف تستعمل الخيط الحريري لتنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة

تنظيف الأسنان بإستعمال الخيط قد يمنع حدوث إصابات اللثة. عندما تستعمل الخيط لتنظيف أسنانك قد ينزف الدم من اللثة لأنها غير قوية. واصل استعمال الخيط لتنظيف أسنانك وستصبح لثتك قوية. الأشياء الحادة والخلال قد تصيب لثتك أو تتسبب في مرض اللثة. بالإضافة يساعد غسول الفم على التخلص من الجراثيم الموجودة في فمك والتي تتسبب في الروائح الكريهة.



غسول الفم | معجون الأسنان | الخيط الحريري