

صحة الفم في سن الطفولة وفي السن السابق للالتحاق بالمدرسة

نصائح للآباء والطفل





أهمية صحة الفم

تنطبق قواعد صحة الفم والصحة العامة بدءًا من سن الطفولة المبكرة ومرحلة ما قبل المدرسة. الأسنان اللبنية هامة للتحدث وتناول الطعام والضحك وللرفاهية العامة، إلى جانب النمو الصحي اللاحق للأسنان الدائمة.

لذا، تحتاج هذه الأسنان إلى رعاية خاصة. عادة ما يحتوي لبن الأطفال وأطعمة الأطفال على السكر ويكون لها قوام لزج. لذا، إذا كنت لا تعتني بالأسنان، فإن تناول المستمر لهذه الأطعمة يمكن أن يسبب تسوس الأسنان فور ظهور الأسنان، ومن ثم، تدمير الأسنان اللبنية.

ومن ثم، يوصى بزيارة عيادة طب الأسنان في السنة الأولى من عمر الطفل.

ولكم يُساعدنا إمدادك بنصائح شاملة حول كافة الأسئلة المتعلقة بالعناية بالأسنان ونمو أسنان طفلك.



الرضاعة الطبيعية - هي الأفضل للطفل إذا كانت متاحة!

إن أمكن، اجعل طعام الطفل محصوراً على الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى ثم أدخل الأغذية التكميلية تدريجياً
عد عيد الميلاد الأول، يمكنك مواصلة الرضاعة الطبيعية، ولكن
يجدر الانتباه إلى نظافة الفم الجيدة لحماية الأسنان
-لا تقم بالرضاعة بشكل مستمر



الإرضاع بالزجاجة

أو اللبن المخصص للمراحل التالية والماء (Pre) لا تملأ زجاجة رضاعة الأطفال إلا باللبن المُخصص للرضع سواء من المرحلة الأولى
لا تترك الزجاجة للطفل ليشرَب منها باستمرار
اجعل الطفل يشرب من كوب مفتوح بمجرد أن يتمكن الطفل من الجلوس بمفرده

الأطعمة المحلاة / الحامضية

خلال السنة الأولى من عمر الطفل، يحتوي لبن الرضاعة وأطعمة الأطفال على جميع العناصر الغذائية الضرورية اجعل
الطفل يعتاد تدريجياً على النظام الغذائي العائلي المتنوع من الفاكهة والخضروات
قدّم الأطعمة المحلاة والأطعمة الحامضية مثل العصائر الجاهزة والعصير المخلوط بالماء والحلويات مع بداية سن السنة
الثانية من عمر الطفل
(نصيحة: قدمها كتحلية مع الوجبة الرئيسية)
استخدم الماء لإرواء العطش

نظافة الفم

مرتين في اليوم بدءاً من ظهور أول سن
استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد (1000 جزء في
المليون) بحجم حبة أرز بدءاً من عيد الميلاد الأول، وبحجم حبة
بازلاء بدءاً من العام الثاني
إذا سمح الطفل بذلك، وكان وضع الفم يتطلب ذلك، يمكن تنظيف
الفرغات بين الضروس بخيوط تنظيف الأسنان



نظرة عامة على المواعيد للآباء والطفل

موعد الفحص والمشورة حتى نهاية الحمل مع إصدار بطاقة طب أسنان الأطفال

من الشهر السادس إلى التاسع من العمر „FU1a“ الفحص

من الشهر العاشر إلى الشهر العشرين من العمر „FU1b“ الفحص

من الشهر الحادي والعشرين إلى الشهر الثالث والثلاثين من العمر „FU1c“ الفحص

من الشهر الرابع والثلاثين إلى الشهر الثاني والسبعين من العمر „FU2“ الفحص

مواعيد أخرى

Herausgeber: Informationszentrum Zahn- und Mundgesundheits Baden-Württemberg (IZZ)

Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer Baden-Württemberg

www.izzbw.de

V. i. S. d. P. und Redaktion: Cornelia Schwarz, Leiterin des IZZ

Autorin: PD Dr. Yvonne Wagner, Direktorin ZFZ Stuttgart

Grafik: IZZ

Bildnachweise: ondrejschaumann / stock.adobe.com, Olesia Bilkei / stock.adobe.com

Das Druckerzeugnis wurde klimaneutral und auf nachhaltigem Papier gedruckt.

Stand: Oktober 2022

IZZ

INFORMATIONSZENTRUM
ZAHN- UND MUNDESGESUNDHEIT
Eine Einrichtung der Kassenzahnärztlichen
Vereinigung und der Landes Zahnärztekammer
Baden-Württemberg

KZVBW

Kassenzahnärztliche Vereinigung
Baden-Württemberg



LANDESZAHNÄRZTEKAMMER
BADEN-WÜRTTEMBERG

LZK Körperschaft des öffentlichen Rechts



Landesärbeitsgemeinschaft für Zahngesundheit
Baden-Württemberg e. V.