

كيف أحافظ على

صحة وقوة أسنان طفلي؟



الأسنان اللبنية مهمة للأكل والكلام والابتسام.
إليك نصائح للحفاظ على صحتها:

نصيحة

توقفي عن استخدام
زجاجة الرضاعة بعد
عمر 12 شهرًا.



نصيحة

تجنبي إعطاء عصير الفواكه أو
المشروبات الحلوة أو الأطعمة
الغنية بالسكر المضاف، لأنها قد
تضر الأسنان.



كيف أحافظ على

صحة وقوة أسنان طفلي؟



نصيحة

نظفي أسنان ولثة طفلك مرتين يوميًا
بفرشاة أسنان صغيرة وناعمة.



نصيحة

استخدمي معجون أسنان أطفال
قليل الفلورايد بعد سن 18 شهرًا.



نصيحة

افحصي أسنان طفلك عند طبيب
الأسنان قبل أن يبلغ عامين.



نصيحة

أفضل طريقة يتعلم بها
طفلك هي مشاهدتك
تنظيف أسنانك.



نصيحة

استخدمي قطعة قماش مبللة
لمسح الأسنان بمجرد أن تريها
تخرج من اللثة.



نصيحة

قدمي ماء الصنبور في
كوب مفتوح أو كوب مع
شفافة عندما يطلب طفلك
مشروبًا (من عمر 6 أشهر).



نصيحة

إذا كان طفلك أقل من
12 شهرًا، قدمي ماء
صنبور مغلي ومبرد.



نصيحة

قدمي الماء أو الحليب
في كوب مفتوح لمساعدة
طفلك على التعلم والنمو.



لمزيد من المعلومات، تفضلي بزيارة:



تنظيف الأسنان
للأطفال: دليل الصور
Raising Children |
Network



العناية بالأسنان
للأسنان اللبنية واللثة
Raising Children |
Network



الأطفال
الرضع والصغار
dhsv.org.au

