

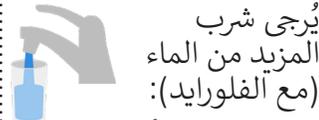
الأسنان الصحية للأطفال من سن 0 إلى 5 سنوات

Healthy Teeth for 0 to 5 Years Old (Arabic)

مخاطر تسوس الأسنان: عالية متوسطة منخفضة



لا يجوز ملئه بالمشروبات الغازية أو الرياضة أو المشروبات المحلاة.



يرجى شرب المزيد من الماء (مع الفلورايد):
• عند بلوغ 6 أشهر إلى سنة، ينبغي شرب نصف إلى 1 كوب كل يوم.
• من سنة إلى سنتين، ينبغي شرب من 1 إلى 4 أكواب كل يوم.
• من 2 إلى 5 سنوات، ينبغي شرب من 1 إلى 5 أكواب كل يوم.



يجب شرب الماء فقط في كوب الرشف.



يجب التوقف عن استخدام زجاجة الرضاعة عند بلوغ الطفل سن 12 إلى 14 شهرًا. ولا يجوز استخدام الزجاجة أثناء النوم.



لتناول وجبات خفيفة صحية، يجب تناول المزيد من الفواكه والخضروات النيئة والمقرمشة والجبن والزبادي.



ينبغي الإقلال من الحلويات والأطعمة اللزجة. وعليك شطف الفم بالماء بعد الأكل.



يمكن شرب الحليب فقط مع الوجبات. وما لا يزيد عن كوبين يوميًا لعمر سنتين فما فوق.



يمكن فقط شرب عصير يحتوي على 100% فاكهة مع الوجبات وفي كوب مفتوح. ولا يجب ملء أكثر من نصف كوب كل يوم للأطفال من سن 6 أشهر إلى 5 سنوات.



من سن 3 إلى 5 سنوات، لا ينبغي وضع كمية تزيد عن حبة البازلاء على الفرشاة من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد.



للأطفال الأصغر من 3 سنوات، لا ينبغي وضع كمية تزيد عن حبة الأرز على الفرشاة من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد.



ابدأوا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد عند ظهور السن الأول. ولا داعي للشطف بالماء بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة.



يجب على الوالدان تنظيف أسنان ولثة الطفل بالفرشاة مرتين كل يوم. واحرصوا على تنظيف الأسنان بالفرشاة ليلاً.

أشياء أخرى ينبغي القيام بها:

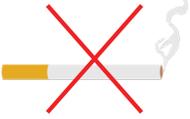


NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

الأسنان الصحية للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين

Healthy Teeth for Older Children and Teenagers (Arabic)

مخاطر تسوس الأسنان: عالية متوسطة منخفضة

 <p>يمكن مضغ علكة خالية من السكر.</p>	 <p>يُرجى شرب المزيد من الماء (مع الفلورايد):</p> <ul style="list-style-type: none">• من سن 5 إلى 8 سنوات، ينبغي شرب من 5 أكواب كل يوم.• بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، ينبغي شرب من 7 إلى 8 أكواب كل يوم.	 <p>يمكن فقط شرب عصير يحتوي على 100% فاكهة مع الوجبات. ولا يُنصح بشرب أكثر من كوب واحد يوميًا.</p>	 <p>ينبغي الإقلال من المشروبات الغازية والرياضية والمشروبات المحلاة.</p>
 <p>يُرجى استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.</p>  <p>يُرجى استخدام معجون أسنان يمنع تكون الجير.</p>	 <p>الرجاء غسل الأسنان واللثة جيدًا لمدة دقيقتين، مرتين يوميًا. واحرصوا على تنظيف الأسنان بالفرشاة ليلاً. ويمكنكم المساعدة في تنظيف أسنان الطفل حتى سن 8 إلى 10 سنوات.</p>	 <p>لتناول وجبات خفيفة صحية، يجب تناول المزيد من الفواكه والخضروات النيئة والمقرمشة والجبنة والزبادي.</p>	 <p>ينبغي الإقلال من الحلويات والأطعمة اللزجة. وعليك شطف الفم بالماء بعد الأكل.</p>
 <p>لا يجب تعاطي منتجات التبغ أبدًا.</p>  <p>يجب عدم عمل ثقب للحلقان في الفم.</p>	 <p>ينبغي ارتداء واقي للفم عند ممارسة الرياضة.</p>	 <p>يُرجى استخدام غسول يحتوي على الفلورايد.</p>	 <p>يمكن استخدام خيط تنظيف الأسنان مرة واحدة يوميًا.</p>

أشياء أخرى ينبغي القيام بها: