

نصائح لمنع تسوس أسنان الأطفال مبكرًا

الأسنان الصحية مهمة للغاية

يبدأ تسوس الأسنان أو ظهور تجاويف عند الطفل مع بزوغ أول سن له، ويمكن أن يسبب ألمًا أو عدوى أو مشكلات صحية أخرى. وأسنان الطفل مهمة جدًا ليمكنه تناول الطعام والتحدث والاحتفاظ بمساحة لأسنان البلوغ.



توخي الحذر من التجاويف التي قد تتسبب في انتشار الجراثيم بجسد طفلك عبر اللعاب

- لا تشاركي طفلك في الأدوات أو قضبان الطعام التي يتناولها.
- نظفي اللهايات بالماء وليس بفمك.
- اعتني بأسنانك للحد من الجراثيم في فمك.

قللي من الوقت الذي يقضيه طفلك في الرشف من زجاجة أو كوب الرشف

- إذا تبقى عصير أو مياه غازية أو حليب أو غذاء بديل لحليب الأم على أسنان طفلك لمدة طويلة، فقد يتسبب السكر الموجود في هذه المشروبات في تسوس أسنانه.
- قدمي لطفلك ماءً - فهو لا يحتوي على سكر.
- لا تدعي طفلك ينام وزجاجة في فمه.

تجنبي تناول طفلك للوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية

- يمكن أن تتسبب الأطعمة والمشروبات السكرية في تسوس الأسنان.
- قللي من عدد المرات التي يتناول فيها طفلك وجبات خفيفة وقدمي له وجبات قليلة السكر.
- لا تدعيه يتناول أكثر من 6 أونصات من العصائر في اليوم.



اغسلي أسنان طفلك مرتين يوميًا

- بمجرد أن ينمو أول سن لطفلك، ابدئي غسله بفرشاة أسنان ناعمة وماء.
- ضعي مقدارًا من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد بحجم حبة البازلاء وذلك بالنسبة للأطفال الذين تبلغ أعمارهم عامين أو أكثر.
- ساعدي طفلك وراقبيه حتى يمكنه غسل أسنانه بالفرشاة جيدًا بمفرده.
- ابدئي زيارة طبيب الأسنان بانتظام عندما يبلغ طفلك عامًا واحدًا.
- ينبغي أن يزور طفلك طبيب الأسنان كل ستة أشهر.
- استشيري طبيب الأسنان أو طبيب الأطفال بشأن طلاء الفلوريد، وهو طبقة تُطلى بها الأسنان لمنع تسوسها.

NYC
Health

توفر كل من Medicaid و Child Health Plus خدمة العناية بالأسنان. لمزيد من المعلومات حول صحة الفم، أو للعثور على مقدم خدمات أو عيادات الأسنان التي تقدم خدماتها بتكلفة منخفضة، تفضل بزيارة nyc.gov والبحث عن: Teeth (أسنان) أو اتصل بـ 311.