

الحفاظ على الصحة الفمية لولدكم



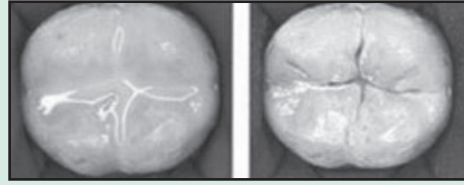
إن الفم الصحي جزء مهم من الصحة بصورة عامة. تبدأ صحة الفم الجيدة بالحفاظ على عدم وجود التجاويف في أسنان ولدكم.

Oregon Health Authority
PUBLIC HEALTH DIVISION
Oral Health Unit

الختم السنّي

ستظهر أول مجموعة لأضرار ولدكم الدائمة (الطواحن الخلفية) عادة في الصف الدراسي الأول والثاني (ضرسان في الفك الأعلى وضرسان في الفك الأسفل). ستظهر المجموعة الثانية للأضرار الخلفية الدائمة عادة في الصف الدراسي السادس والسابع تقريباً.

الختم السنّي طلاء يسري إلى داخل المنخفضات والأخاديد العميقة للأضرار الخلفية. يمنع الختانات "تسرب" البكتيريا والطعام المسببين للتجاويف. كما يساعد الختم على حماية الأضرار الخلفية من التجاويف. يتعيّن على ولدكم الحصول على الختم السنّي من طبيب الأسنان المسؤول عن ولدكم أو من برنامج الختم السنّي المدرسي.



قبل: المنخفضات والأخاديد وضع الختم السنّي عليها
بعد:

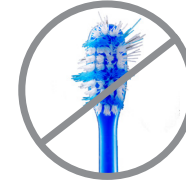
يحمي الختم السنّي الأسنان الخلفية فقط. لهذا من المهم جداً أن يحافظ ولدكم على تنظيف أسنانه بالفرشاة مرتين في اليوم وأن ينظفهم بالخيط كل يوم وباستخدام الفلورايد في البيت أو المدرسة.

يمكنكم الحصول على هذا المستند في لغات أخرى، أو بخط كبير، أو بلغة البريل أو بصيغة تفضلونها. اتصلوا بوحدة صحة الفم على الهاتف 971-673-0348 أو ارسلوا بريداً إلكترونياً إلى العنوان oral.health@state.or.us. كما أننا نقبل كافة المكالمات المعمولة عبر المرحلات أو يمكنكم الاتصال بـ 711.

AR OHA 8770 (11/2017)

نصائح حول استخدام فرشاة الأسنان

- اختاروا فرشاة أسنان تتناسب مع عمر ولدكم.
- اختاروا فرشاة أسنان ذات شعر ناعم.
- استبدلوا الفرشاة عندما تتآكل شعيراتها (كل شهرين أو ثلاثة)

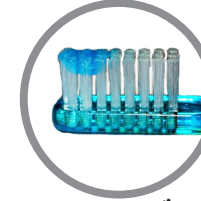


لقد حان الوقت
لفرشاة جديدة!

نصائح حول معجون الأسنان

سن الرضاعة إلى 3 سنوات

- نظّفوا فم طفلكم الرضيع بخرقة قماش أو فرشاة أسنان ناعمة خلال العام الأول من العمر.
- عندما تبدأ الأسنان بالظهور من خلال اللثة تُستخدم مسحة معجون أسنان معزز بالفلورايد مرتين في اليوم.
- من الأفضل تنظيف الأسنان بعد وجبة الإفطار وقبل النوم.



سن الـ 3 سنوات وأكثر



- زيادة مقدار معجون الفلورايد إلى مقدار حجم حبة البازلاء.
- تُنظّف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم لمدة لا تقل عن دقيقتين لكل مرة.

لكافة الأعمار

- سيتطلب منكم مساعدة ولدكم في تنظيف أسنانهم بالفرشاة حتى يبلغوا سن السابعة أو الثامنة من العمر على الأقل.
- علّموا ولدكم طريقة بصق معجون الأسنان وعدم بلع المعجون بعد الانتهاء من التنظيف بالفرشاة.

ما هو النخر السنّي؟

النخر السنّي (التسوّس) هو حفرة في السن. عندما تتخلط البكتيريا (الجرائيم) مع السكر المتبقي على السن، يخلق ذلك حامضاً (أسيد). يضعف هذا الحامض السن وأخيراً يخلق حفرة في السن -- التجويف. يمكن أن تولّد النخور السنّيّة ألماً شديداً إذا لم يتم علاجها.

نصائح للحصول على ابتسامة صحيّة

- الذهاب إلى طبيب الأسنان بانتظام
- تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم ولمدة لا تقل عن دقيقتين للمرة الواحدة
- تنظيف الأسنان بالخيط يومياً
- استخدموا الفلورايد
- « معجون الأسنان
- « الفلورايد الملمع
- « ماء معالج بالفلورايد
- وضع الختام السنّي على الأضراس
- اختيار تناول مأكولات خفيفة صحيّة كالفواكه والخضار والأجبان
- شرب الماء، وحليب بدسم خفيف ومنتجات من الحليب (حليب الصويا)
- ارتداء واقٍ للفم عند لعب الألعاب الرياضية

الذهاب إلى طبيب الأسنان بانتظام

اصطحبوا ولدكم إلى طبيب الأسنان ابتداء من سن العام الواحد. وواظبوا على أخذ ولدكم للزيارات المنتظمة. معظم أطباء الأسنان يرغبون في مشاهدة ولدكم مرتين في السنة. لا يحلّ الكشف الصحي للفم الذي تقوم به المدرسة محلّ ضرورة الزيارات المنتظمة إلى طبيب الأسنان.

الفلورايد

الفلورايد مادة معدنية تساعد على تقوية الأسنان لكي لا تتعرّض للنخر والتسوّس. هناك عدة طرق يستطيع ولدكم بفضلها الحصول على الكمية المناسبة من مادة الفلورايد لحماية أسنانهم.

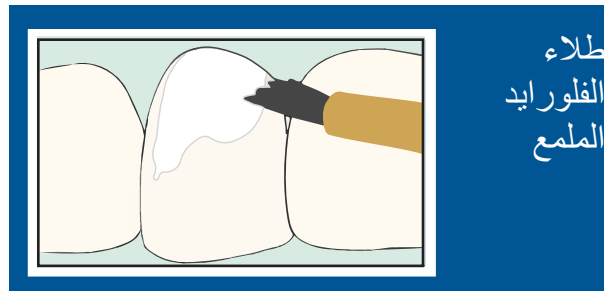
بإمكانكم معرفة ما إذا كان يحتوي ماء الحنفية لديكم على الفلورايد بالاتصال بخدمة المياه في منطقتكم. إذا كان ولدكم لا يشرب الماء من مياه الحنفية المعززة بالفلورايد، فقد يريد الطبيب أو طبيب الأسنان أن يحصل ولدكم على مادة الفلورايد من مصدر آخر.

- شرب الماء المملّب المعزز بمادة الفلورايد
- استخدام معجون أسنان معزز بالفلورايد
- الفلورايد الملمع (انظروا أدناه)
- حبوب أو قطرات أو غسول الفم المعزز بالفلورايد
- رغوة أو هلام الفلورايد

الفلورايد الملمع

يساعد الفلورايد الملمع على الحماية ضد التجاويف. إنه طلاء أمين من الفلورايد يطلى على الأسنان. يتشبع الفلورايد إلى داخل الأسنان. تزول الطبقة الخارجية من الطلاء بحلول اليوم الثاني.

يمكن لولدكم الحصول على الفلورايد الملمع من طبيب الأسنان الخاص بكم أو طبييكم أو من برنامج صحة الفم في المدرسة. ويعمل على أفضل وجه إذا حصل ولدكم على معالجتين إلى أربع معالجات في السنة.



تنظيف الأسنان بالخيط مرة واحدة كل يوم

من المهم جداً تنظيف الأسنان بالخيط ما لا يقل عن مرة واحدة كل يوم. يلتصق الطعام والجرائيم بين الأسنان حيث لا تستطيع فرشاة الأسنان الوصول إليه. يؤدي ذلك إلى التجاويف.

طريقة تنظيف الأسنان بالخيط

1. يُسحب حوالي 18 بوصة من الخيط من علبة خيط الأسنان.
2. تُلف طرفي خيط التنظيف حول الأصبعين الأوسطين.
3. يوجّه خيط التنظيف بالسبابة حول كل سن في شكل الحرف C.
4. يُحك بالخيط بلطف إلى الأعلى والأسفل بمحاذاة كل سن. التأكّد من التنظيف بالخيط تحت خط التماس بين اللثة والأسنان لإزالة الطعام والبكتيريا.
5. يُبسط قسم جديد من خيط التنظيف بينما يتم الانتقال من سن إلى آخر.
6. قوموا بتنظيف جميع الأسنان بخيط التنظيف، بما في ذلك الأسنان الخلفية.

خطوات التنظيف بالخيط

