

## لماذا تزور طبيب الأسنان؟

يستحق جميع الأطفال أن يبدءوا حياتهم وهم بصحة جيدة!

تعد صحة الأسنان جزءاً هاماً من الصحة العامة للجسم!

قد تبدأ مشاكل الأسنان في أوائل العمر – بمجرد ظهور السنّ الأول.  
وتعتبر الوقاية من مرض الأسنان أسهل من علاجه!

ونسبة إصابة الأطفال في عمر المدرسة الابتدائية بتسوس الأسنان  
هي طفل واحد لكل 4 أطفال!



اسم خطتي: \_\_\_\_\_

اسم طبيب الأسنان الخاص بي: \_\_\_\_\_

رقم هاتف طبيب الأسنان الخاص بي: \_\_\_\_\_

عنوان طبيب الأسنان الخاص بي: \_\_\_\_\_

لتحديد موعد، اتصل بطبيب الأسنان الخاص بك. إذا كنت لا تعرف من يكون طبيب الأسنان الخاص بك أو تود تغيير أطباء الأسنان، يرجى الاتصال بمكتب خطة رعاية الأسنان الخاصة بك على:



1-888-414-4110



1-888-703-6999



1-800-977-7307

إذا كنت تمر بمشاكل مع خطة رعاية الأسنان الخاصة بك، أو الوصول إليها، يرجى الاتصال بـ The Department of Managed Health Care على رقم: 1-888-466-2219

إذا كنت لا تعرف ما هي خطة رعاية الأسنان المشترك بها أو كنت تود تغيير خطط رعاية الأسنان، يرجى الاتصال بـ Health Care Options على: 1-800-576-6881



تبدأ صحة  
الأسنان مع ظهور  
أول سن لطفلك

مقاطعة Los Angeles



dentalmanagedcare@dhcs.ca.gov

## كيف يمكنك المساعدة؟

### من عمر الميلاد إلى سنة واحدة

#### كيف يمكنك المساعدة؟

إذا كنت تعطي طفلك زجاجة إرضاع في وقت النوم، فلا تعطه سوى الماء في الزجاجة – ولا تعطه حليباً أو لبناً صناعياً أو عصيراً أو مشروبات حلوة. امسح برفق لثة طفلك بمنشفة حتى يظهر السن الأول، ثم استخدم بعد ذلك فرشاة ناعمة.

### من عمر سنة إلى سنتين

#### كيف يمكنك المساعدة؟

نظف أسنان طفلك بالفرشاة في الصباح وقبل النوم بمقدار صغير من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. ابحث عن كذب عن أي علامات تنذر بحدوث تسوس الأسنان المبكر (بقع بيضاء-بنية (طبشيرية اللون) على الأسنان بالقرب من مناطق اللثة). اسأل طبيبك المعالج عن استخدام ورنيش الفلورايد على أسنان طفلك أثناء متابعة الحالة الصحية لطفلك. وفي هذا الوقت ينبغي أن يتناول طفلك غذاءه من كوب، وليس زجاجة إرضاع. أعطه الحليب أو العصير في أوقات الوجبات فقط وأعطه الماء بين الوجبات.

### من عمر سنتين إلى ست سنوات

#### كيف يمكنك المساعدة؟

استمر في تنظيف أسنان طفلك في الصباح وقبل النوم بمقدار بحجم حبة البسلة من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. ومع أن بعض الأطفال دون سن 7 إلى 8 سنوات لا يمكنهم القيام بهذا الصنيع بشكل جيد دون مساعدة، إلا أنه عليك تركهم يمارسونه بعد قيامك بدورك. قلل مقدار المشروبات السكرية والأطعمة المعطاة لطفلك كل يوم.

### من عمر 6 سنوات إلى 12 سنة

#### كيف يمكنك المساعدة؟

دع الأطفال ينظفون أسنانهم ولكن استمر في مساعدتهم لضمان قيامهم بهذا العمل على نحو جيد. ساعدهم على تنظيف أسنانهم بخيوط تنظيف الأسنان قبل النوم. تحدث إلى طبيب الأسنان المعالج لطفلك حول واقيات طواحن الأسنان والفلورايد لمنع تسوس الأسنان. واستمر في تقليل المشروبات السكرية والأطعمة المعطاة كل يوم.

### من عمر 12 سنة فما فوق

#### كيف يمكنك المساعدة؟

استمر في التحقق من تنظيف أسنان طفلك بالفرشاة مرتين على الأقل يوميًا. حدد مقدار المشروبات الرياضية والمشروبات الغازية المعطاة للطفل، وتجنب إعطاه مشروبات الطاقة تمامًا. تحدث مع طبيب أسنان طفلك حول واقيات طواحن الأسنان لمنع تسوس الأسنان وواقيات الفم عند ممارسة الألعاب الرياضية.

### في أي عمر

#### كيف يمكنك المساعدة؟

يمكن لأي من الأبوين المساعدة على منع تسوس الأسنان. اسأل طبيبك المعالج عن استخدام ورنيش الفلورايد على أسنان طفلك أثناء زيارات متابعة الحالة الصحية لطفلك. لا تشارك في استعمال فرشاة الأسنان مع شخص آخر. لا تخلج من طرح الأسئلة. فالطبيب المعالج وطبيب الأسنان هناك لمساعدتك.

## متى يجب أن يذهب طفلك لطبيب الأسنان؟

### من عمر الميلاد إلى سنة واحدة

#### متى؟

يجب تحديد موعد لإجراء طفلك زيارته الأولى لطبيب الأسنان فور ظهور أول سن أو قبل بلوغه عامه الأول، أيهما أقرب. انظر الجانب الخلفي من هذا الكتيب للمساعدة في العثور على طبيب أسنان في خطتك.

#### لماذا؟

يمكن أن يبدأ تسوس الأسنان فور ظهور أول سن، لذلك من المهم أن يُجري طفلك زيارته الأولى لطبيب الأسنان في أقرب وقت ممكن. وفي الزيارة الأولى، اسأل الطبيب عن كيفية تنظيف أسنان طفلك وتحدث معه عن الفلورايد وكيف يمكنك المساعدة في منع تسوس الأسنان.

### من عمر سنتين فما فوق

#### متى؟

كل سنة إلى اثني عشر شهرًا، أو على النحو الموصى به من قبل طبيب الأسنان المعالج لطفلك.

#### لماذا؟

بحلول الوقت الذي يكون فيه الأطفال في سن رياض الأطفال، يعاني 50٪ منهم بالفعل من مشاكل في الأسنان. ويمكن أن تساعد الزيارات المنتظمة لطبيب الأسنان في اكتشاف العلامات المبكرة لتسوس الأسنان ووقف تكوين تسوسات جديدة.

