

أسنان صحية من البداية!

تشكل الأسنان اللبنية الصحية الأساس لنمو أسنان صحية في مرحلة البلوغ. ولذلك، يجب معالجتها ورعايتها بعناية فائقة. ولكن كيف..؟



بعد تناول
الطعام، أغسل
دائمًا فمي
بالمياه أو
أشرب كوبًا
من المياه.

... عن طريق تناول المشروبات الصحية للأسنان

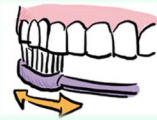
المياه هي أفضل مشروب

مشروبات الشاي أو الماء بالأعشاب أو
الفاكهة غير المحلاة ...

تنبيه: عصير الليمون والشاي المثلج وعصائر
الفاكهة غير المخففة ... تحتوي على الكثير من
السكر والأحماض. يجب عدم تناولها إلا نادرًا.

... من خلال رعاية الأسنان بصورة صحيحة

- ☺ نظف أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين مرتين كل يوم: صباحًا ومساءً، بدءًا من السن الأول، ويفضل أن يكون ذلك باستخدام معجون أسنان للأطفال يحتوي على الفلورايد.
- ☺ من المهم أن يقوم الوالدان بتنظيف الأسنان مرة أخرى للطفل حتى بلوغ سن العاشرة
- ☺ طريقة KAI = حيث يشير الحرف K إلى السطح الإطباق، والحرف A إلى السطح الخارجي، والحرف I إلى السطح الداخلي



... عن طريق التغذية المتوازنة

طعام مخصص للضم، مثل الفاكهة والخضروات والمكسرات والخبز
ذا الحواف ("خبز الشرائح")، ...

قم بمراعاة استراحات تناول
الطعام! يُفضل تناول 5 وجبات في
اليوم

حفنة واحدة من الحلويات بحجم يد
الطفل بحد أقصى في اليوم!

تنبيه: السكر يخترق في العديد من الأطعمة،
على سبيل المثال في الزبادي المُحلى،
والكاتشب، والموسلي، ...

يساعد طبيب الأسنان في الحفاظ على الأسنان صحية

✓ يجب التخطيط للزيارة الأولى لطبيب الأسنان بعد ظهور أول سن لبني.

✓ هام: مقدمة مرحلة
لأول زيارة لعلاج أسنان!

✓ موعد كل نصف عام

