



STOP

دليل الصحة الفموية







تشمل قائمة فحص دليل العناية بالفم والأسنان لطفلك
إرشادات حول:

- ✓ نمو الأسنان
- ✓ ممارسات النظافة الفموية
- ✓ النظام الغذائي والتغذية
- ✓ زيارات طبيب الأسنان

مرحبًا بك في دليل الصحة الفموية من سمايل ترين

أعزائي أولياء الأمور

نحن متحمسون لبدء هذه الرحلة معًا نحو حياة مليئة بالابتسامات الصحية. تُعد صحة فم طفلك جزءًا أساسيًا من رفاهيته العامة، ومن خلال دليل الصحة الفموية هذا، نهدف إلى جعل الحفاظ عليها أمرًا ممتعًا وسهلاً.

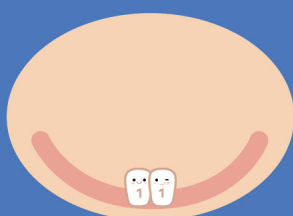
تم تصميم هذا الدليل ليكون مرشدًا وسجلًا لكل ما يتعلق برعاية أسنان طفلك. ستجدون بداخله قائمة فحص تحتوي على أهم احتياجات صحة الفم، إلى جانب نصائح مفيدة لتذكيركم بمتابعة زيارات وعلاجات الأسنان.

تذكروا أن الفم الصحي يبدأ بالعناية المنتظمة والعادات الجيدة. بمساعدتكم واستخدام هذا الدليل، يمكننا ضمان تمتع طفلكم بأسنان ولثة قوية وصحية لسنوات قادمة لبنني معًا مستقبلًا أكثر إشراقًا وصحةً لطفلكم، ابتسامة بعد أخرى!

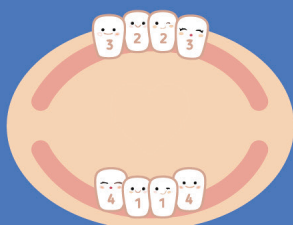
مراحل بزوغ الأسنان

أعزائي أولياء الأمور

يعد إدراك دور أخصائيي علم توقيت الأسنان، الذين يدرسون نمو الأسنان وتوقيت بزوغها، أمرًا مهمًا لاكتشاف أي مشكلات محتملة. من خلال الاطلاع المستمر على هذه الجوانب من رعاية الأسنان، يمكنكم اتخاذ الإجراءات اللازمة في الوقت المناسب والحفاظ على ابتسامة طفلكم الصحية.



6-12
الأشهر



9-16
الأشهر



13-19
الأشهر



17-23
الأشهر



23-33
الأشهر

أعراض التسنين الشائعة



التهيج



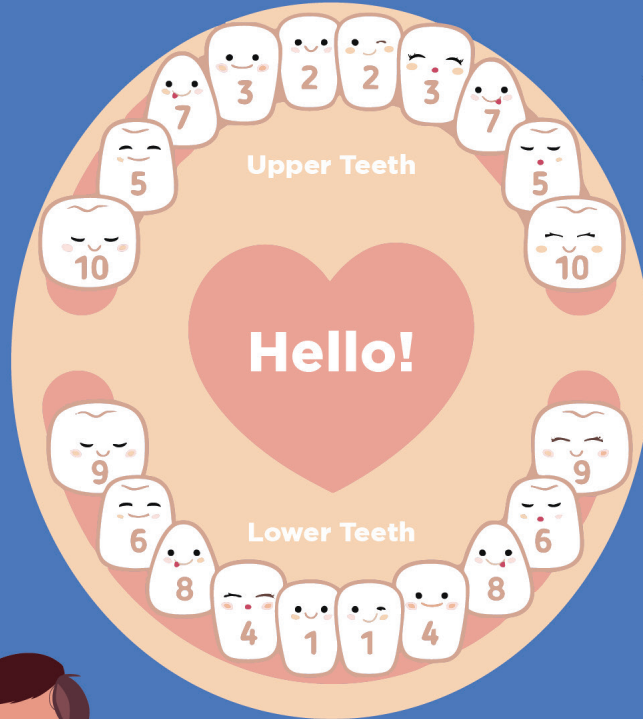
رفض الطعام



طفح التسنين



سيلان اللعاب



العض



البكاء

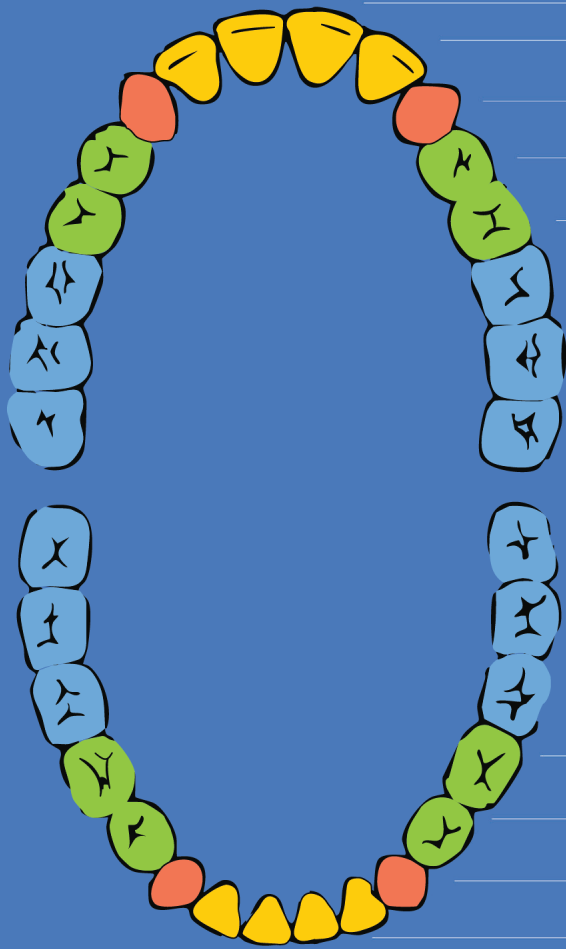


المشي ليلاً

بزوغ الأسنان الدائمة

سيساعدك هذا الجدول في مراقبة تطور أسنان طفلك. تذكر أن الأسنان لا تظهر دائمًا في الوقت المحدد—قد يكون هناك نطاق زمني لبزوغها. من الضروري أخذ المبادرة في جدولة الفحوصات الدورية والمتابعة المستمرة، فذلك أساسي للوقاية من مشكلات الأسنان المستقبلية وتعزيز الصحة العامة.

يُعد فقدان الأسنان أو وجود أسنان إضافية أمرًا شائعًا بين الأطفال الذين يعانون من الشفة الأرنبية، حيث قد تظهر بالقرب من منطقة الشق في الأسنان اللبنية والدائمة. من المهم الحفاظ على نظافة وصحة الأسنان الإضافية. يعمل فريقنا المتخصص على متابعة تطور أسنان طفلك عن كثب.



الأسنان العلوية

البزوغ

القواطع المركزية	7-8 yrs.
القواطع الجانبية	8-9 yrs.
الأنياب	11-12 yrs.
الضاحك الأول (الرحى الأولى)	10-11 yrs.
الضاحك الثاني (الرحى الثانية)	10-12 yrs.
الضرس الأول	6-7 yrs.
الضرس الثاني	12-13 yrs.
الضرس الثالث (ضرس العقل)	17-21 yrs.

الأسنان السفلية

البزوغ

الضرس الثالث (ضرس العقل)	17-21 yrs.
الضرس الثاني	11-13 yrs.
الضرس الأول	6-7 yrs.
الضاحك الثاني (الرحى الثانية)	11-12 yrs.
الضاحك الأول (الرحى الأولى)	10-12 yrs.
الأنياب	9-10 yrs.
القواطع الجانبية	7-8 yrs.
القواطع المركزية	6-7 yrs.

إرشادات مهمة لك

مراحل النمو	ممارسات نظافة الفم	النظام الغذائي والتغذية	زيارات طبيب الأسنان
 بدون أسنان 0-6 أشهر	• نظّف لثة، وخدود، ولسان طفلك، والمنطقة المحيطة بالشق باستخدام قطعة شاش نظيفة ورطبة بعد كل رضعة.	• يُفضل تشجيع الرضاعة الطبيعية (أو حليب الأم في كوب). • تجنب نوم الطفل أثناء الرضاعة أو تناول الطعام ليلاً. • لا تقم بتحلية السوائل.	• احصل على إرشادات وقائية مناسبة لعمر طفلك. • ابحث عن طبيب أسنان محلي يمكنه تقديم الرعاية الشاملة التي يحتاجها طفلك وتشعر بالراحة في بناء علاقة طويلة الأمد معه. • ناقش أي مخاوف أو مشكلات تتعلق بأسنان طفلك مع طبيب أسنان الأطفال.
 بزوغ الأسنان الأولية 6-12 شهراً	• ابدأ بتنظيف أسنان طفلك بالفرشاة فور ظهور أول سن. • استخدم فرشاة إصبع أو فرشاة أسنان صغيرة ذات شعيرات ناعمة. • استخدم كمية من معجون الأسنان بالفلورايد بحجم حبة الأرز.	• يجب تشجيع الرضاعة الطبيعية. • إدخال أطعمة تكميلية مناسبة للعمر. • تجنب الرضاعة الليلية. • الحد من تناول الوجبات الخفيفة والمشروبات السكرية. • تعزيز عادات الأكل الصحية.	• حدد موعد أول زيارة لطفلك إلى طبيب الأسنان قبل عيد ميلاده الأول أو خلال 6 أشهر من بزوغ أول سن. • احصل على إرشادات وقائية مناسبة لعمر طفلك. • ناقش أي مخاوف أو أسئلة لديك مع طبيب أسنان الأطفال.

مراحل النمو	ممارسات نظافة الفم	النظام الغذائي والتغذية	زيارات طبيب الأسنان
 بزوغ الأسنان الأولية 12-24 شهرًا	• عزز عادة تنظيف الأسنان مرتين يوميًا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. • نظف أسنان طفلك لمدة لا تقل عن دقيقتين. • قم بتطبيق تقنية "رفع الشفة". • استشر طبيب الأسنان حول العادات القموية مثل صرير الأسنان ومص الأصابع وتأثيرها على إطباق أسنان طفلك. • ناقش طرق الوقاية من إصابات الفم.	• ناقش المخاوف المتعلقة بالأدوية المحلاة. • شجع على استهلاك الأطعمة التكميلية المناسبة للعمر. • تجنب تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية. • اختر وجبات خفيفة صحية (الفواكه، الخضروات، الزبادي الطبيعي، الجبن).	• احصل على إرشادات وقائية مناسبة للعمر (للمرضى الجدد) أو عزز الإرشادات الوقائية السابقة.
 بزوغ الأسنان الأولية 2-6 سنوات	• نظف أسنان طفلك مرتين على الأقل يوميًا. • تحقق من الجزء الخلفى لأنبوب معجون الأسنان للتأكد من أن نسبة الفلورايد تبلغ 1,000 جزء في المليون. • استخدم كمية صغيرة من معجون الأسنان: بحجم حبة أرز للأطفال دون سن الثالثة، وبحجم حبة بازلاء للأطفال فوق سن الثالثة. • قم بتطبيق تقنية "رفع الشفة".	• قلل من استهلاك الكربوهيدرات المكررة والسكريات الحرة. • استشر دليل الهرم الغذائي. • تجنب تناول الوجبات الخفيفة بشكل متكرر.	• تلقِ إرشادات وقائية مناسبة لعمر المريض الجديد. • عزز الإرشادات الوقائية المناسبة للعمر. • قم بتنظيف الأسنان مع تطبيق الفلورايد. • استخدم السدادات الوقائية على الأضراس المؤقتة. • حدد موعدًا واحضر فحوصات الأسنان الدورية كل 6 أشهر.

زيارات طبيب الأسنان	النظام الغذائي والتغذية	ممارسات نظافة الفم	مراحل النمو
• احصل على إرشادات وقائية مناسبة لعمر المريض الجديد. • عزّز الإرشادات الوقائية المناسبة للعمر. • قم بتنظيف الأسنان مع تطبيق الفلورايد. • استخدم السدادات الوقائية على الأضراس الدائمة. • اللجوء إلى العلاجات طفيفة التوغل عند الحاجة. • سيقرر طبيب التقويم ما إذا كان هناك حاجة لعلاج تقويمي أو تقويم عظمي. • حدد موعدًا واحضر فحوصات الأسنان الدورية كل 6 أشهر.	• قلل من استهلاك الكربوهيدرات المكررة والسكريات الحرة. • تجنب تناول الوجبات الخفيفة المتكررة.	• شجّع طفلك على تنظيف أسنانه بالخيوط والفرشاة بشكل مستقل تحت إشرافك. • تأكد من أنه ينظف أسنانه لمدة لا تقل عن دقيقتين مرتين يوميًا. • استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.	 التسنين المختلط 6-12 سنة

مراحل النمو	ممارسات نظافة الفم	النظام الغذائي والتغذية	زيارات طبيب الأسنان
 مرحلة الأسنان الدائمة 12 سنة فأكثر	• استخدم تقنيات تنظيف الأسنان المناسبة. • نظّف أسنانك بالفرشاة واستخدم الخيط الطبي مرتين على الأقل يوميًا. • قلل من استهلاك الكربوهيدرات المكررة والسكريات الحرة.	• تجنب تناول الوجبات الخفيفة المتكررة. • تناول الأطعمة الصحية، مثل الفواكه والخضروات. • عزز الإرشادات الوقائية المناسبة للعمر.	• قم بتنظيف الأسنان مع تطبيق الفلورايد. • استخدم السدادات الوقائية على الضواحك والأضرار الدائمة. • اللجوء إلى العلاجات طفيفة التوغل عند الحاجة.
 العناية الإضافية بالأسنان	• احرص على تنظيف أي أسنان زائدة للحفاظ على صحتها.	• قلل من استهلاك الكربوهيدرات المكررة والسكريات الحرة.	• سيقر طبيب التقويم ما إذا كان هناك حاجة لعلاج تقويمي. • عزز الإرشادات الوقائية المناسبة للعمر.. • ناقش أي مخاوف أو استفسارات مع طبيب التقويم الخاص بك. • سيقدم لك طبيب الأسنان المشورة حول ما إذا كان يجب خلع أي أسنان زائدة أو ما إذا كان يمكن تعديل موضعها.

[illegible]

شكرًا لانضمامكم إلينا في هذه الرحلة المهمة نحو حياة مليئة بالابتسامات الصحية.

التزامكم بصحة فم وأسنان طفلكم لا يُقدَّر بثمن. دليل
الصحة الفموية هذا ليس مجرد كتيب توجيهي—بل
هو شراكة تجمع بينكم وبين طفلكم وفريق
سمايل ترين.

شكرًا لثقتكم بنا في رعاية صحة أسنان طفلكم. نحن
متحمسون لرؤية ابتساماته تضيء وجهه لسنوات قادمة



