

KAI



من الأمام إلى الوراء نظف أسنانك بكل
اعتناء!



من اللثة إلى السن قم بتدوير الفرشاة بصورة
صحيحة!



نظف أسنانك من بقايا فضلات الصعام!

نصائح من أجل أسنان لبنية سليمة

- اعتباراً من السن اللبني الأول: تغسل الأسنان مرة واحدة ليلاً.
- اعتباراً من السنّ الثانية: تغسل الأسنان مرتين يومياً، صباحاً ومساءً.
- اعتباراً من سن الستة أشهر: يتم مراجعة طبيب الاسنان مرتين سنوياً.
- تناول الكثير من الفاكهة والخضروات.
- تناول القليل من الأطعمة التي تحتوي على السكر.
- يفضل شرب الماء والشاي غير المحلى.
- الشرب من القدرح أو من الكوب.
- استعمال معجون الأسنان للأطفال بالفلورايد وأستخدام ملح الطعام بالفلورايد في الاطعمه.

العناوين

- يمكنكم و بأسهل الطرق إيجاد طبيب أسنان يكون قريباً من منطقة سكنكم وذلك عن طريق البحث في قاعدة البيانات التابعة لغرفة أطباء الأسنان برلين:

www.zaek-berlin.de/zahnarztsuche

- خدمة الاستشارات الطبية المتعلقة بطب الاسنان أيضاً متاحة لدى مراكز الخدمة لأطباء الأسنان بمدينة برلين (ZÄD):

Charlottenburg-Wilmersdorf, T 9029-16233
Friedrichshain-Kreuzberg, T 90298-8317
Lichtenberg, T 90296-7614
Marzahn-Hellersdorf, T 90293-3716
Mitte, Tel 9018-45193, 9018-33219
Neukölln, T 684 085 97-31, 684 085 97-32
Pankow, T 90295-2875
Reinickendorf, T 90294-5173, 90294-5174
Spandau, T 90279-2617
Steglitz-Zehlendorf, T 90299-3607
Tempelhof-Schöneberg, T 90277-6520
Treptow-Köpenick, T 90297-4005

- يمكنكم الحصول على المعلومات الطبيه والصحيه الخاصة بالأسنان وذلك عن طريق مجموعة العمل الخاصة بمكافحة أمراض الأسنان .

T 36 40 66 00, www.lag-berlin.de

مدعومه بواسطة :

Bundesverband der Zahnärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e. V. (BZÖG)
Berlin School of Public Health an der Charité (BSPH)
Landesarbeitsgemeinschaft zur Verhütung von Zahnerkrankungen e. V. (LAG Berlin)



ابتسامة الطفل المشرقة و الجميلة

الأسنان اللبنية بحاجة إلى عناية!



الأهالي الأعزاء

الأسنان اللبنية السليمة ضرورية لطفلكم:

- لمضغ الطعام.
- لتطوير اللغة.
- لتوفير المساحة الكافية للأسنان اللاحقة.

الأسنان اللبنية معرضة بشكل خاص للتسوس لأن طبقة المينا المحيطة بالأسنان لينة جداً. تتألف بقايا الطعام العالقة بين الأسنان من البكتيريا التي تتجمع على الطبقة السطحية للأسنان. وهذه البكتيريا تحول السكر والكاربوهيدرات في الأطعمة والمشروبات الى حوامض والتي تقوم بالهجوم على طبقة المينا التي تغلف الأسنان. وعن طريق غسل الأسنان من بقايا الطعام والطعام العالق بين الأسنان نحافظ على الأسنان من التسوس. ومن الممكن أن تسبب الأسنان اللبنية المتسوسة الى ألم شديد. لذا فمن المهم أن تضمني توفير الرعاية الجيدة لأسنان الطفل. وبذلك سيحافظ طفلك ليس فقط على اسنانه السليمة وانما على إبتسامته المشرقة أيضاً.

بمجرد ظهور الأسنان اللبنية الأولى لطفلك، حينها يمكنكى غسل أسنان طفلك مرة واحدة يومياً باستخدام معجون أسنان الأطفال الذي يحتوي على مادة الفلورايد، ويفضل غسلها ليلاً.

ومن عمر الثانية، إغسلي أسنانه مرتين يومياً - صباحاً ومساءً - بمعجون أسنان الأطفال الذي يحتوي على مادة الفلورايد.

بالنسبة للرضع عليكى القيام بغسل أسنانهم بنفسك . أما بالنسبة للأطفال الأكبر سنناً والأطفال في السنوات المدرسية فيفضل أن تجعلهم يقومون بغسل أسنانهم بأنفسهم ويكون لكي دور الرقابة للتأكد.

وهكذا تبقى الأسنان اللبنية سليمة وصحية!



تأكدي من أن طفلك يتناول طعاماً وشراباً صحياً .

- الرضاعة الطبيعية و حليب الأم هما أفضل غذاء للأطفال صغار السن.
- تأكدي من أن الأطفال الأكبر سناً يتناولون أطعمه صحيه خالية من السكر ، مثل الفاكهة والخضروات والخبز المصنوع من الحنطة.
- وإلطفاء العطش يفضل شرب الماء أو المياه المعدنية أو الشاي غير المحلى.
- وحينما يستطع طفلك القيام بالإسك بكوب الشراب بيده حينها إجعليه يشرب من الكوب دون استخدام قوارير الرضاعة الخاصة بالأطفال.
- الفلورايد يساعد على تقوية الأسنان اللبنية لطفلك.
- استعمال ملح الطعام بالفلورايد عند قيامك بإعداد وجبات الطعام.