

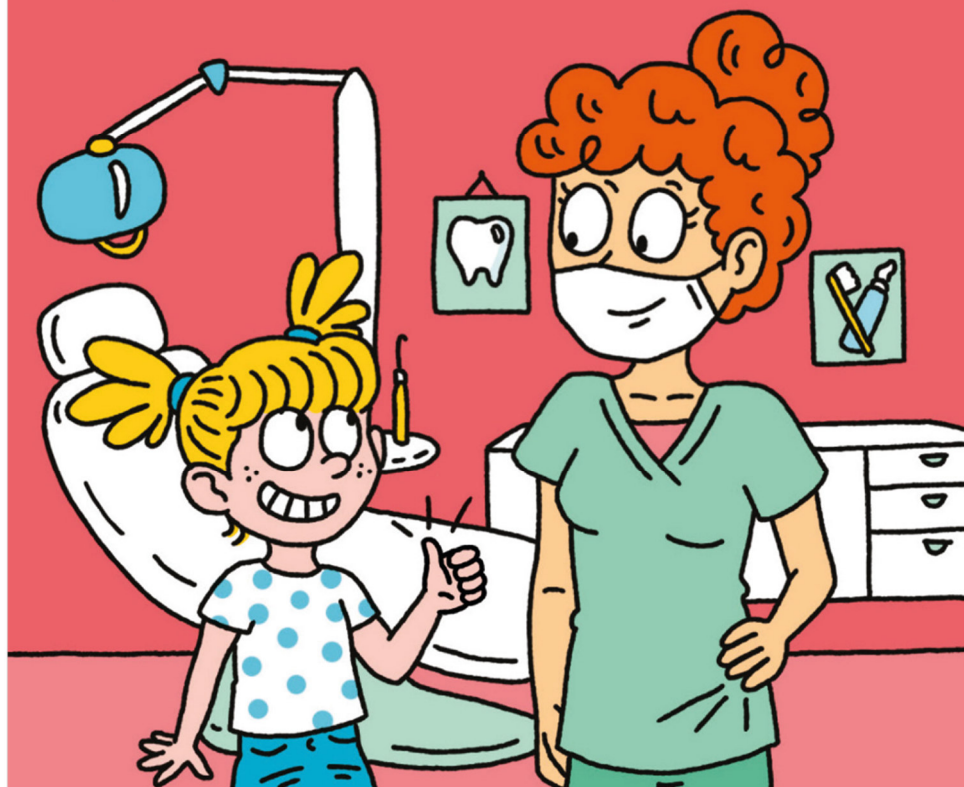


**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Isère

دليل الآباء للأسنان الصحية



مرض الاسنان

ما هي التسوس:



التسوس هو ثقب في السن. يتشكل عندما تنتج بعض البكتيريا، الموجودة بشكل طبيعي في الفم، أحماضاً من خلال تغذيتها على بقايا الطعام (خاصة السكريات) لتتكاثر. هذه الأحماض تهاجم الأسنان وتدمرها عن طريق تكوين ثقوب.

بين عمر 18 شهراً و3 سنوات، يظهر التسوس المبكر على القواطع العلوية نتيجة التعرض المتكرر للسوائل السكرية (بما في ذلك حليب الأم أو الحليب الصناعي). يُعرف هذا النوع من التسوس باسم تسوس زجاجة الرضاعة.

إذا تُركت الأسنان المتسوسة دون علاج، يمكن أن تسبب ألماً شديداً. كما أن تسوس أسنان الحليب يمكن أن يؤدي إلى خراج في الأسنان.

الوقاية

- بفضل نظام غذائي متوازن

تقليل الأطعمة السكرية، الحد من تناول الوجبات الخفيفة، وزيادة تنوع الأطعمة.



- بفضل تنظيف الأسنان بشكل صحيح والعناية الجيدة بنظافة الفم

في كل مرحلة عمرية، طريقة تنظيف الأسنان

الطفل من 6 أشهر إلى سنة

استخدم قطعة قماش مبللة أو فرشاة أسنان صغيرة وناعمة أو فرشاة إصبع مع الماء. ضع الطفل على ركبتيك أو على طاولة التغيير وتوضع خلفه لتتمكن من رؤية أسنانه العلوية والسفلية بوضوح.



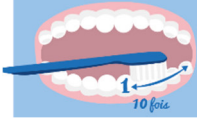
من عمر 1 إلى 3 سنوات

يجب على الآباء تنظيف أسنان الطفل باستخدام فرشاة أسنان صغيرة وناعمة مع معجون أسنان مناسب. قدم لهم فرشاة أسنان خاصة بهم ليعتادوا عليها أثناء مشاهدتهم لك وأنت تنظف أسنانك. دعهم يقلدونك أولاً، ثم أكمل تنظيف أسنانهم من وراءهم، ووجههم نحو المرأة لتتمكن من رؤية فمهم بوضوح أثناء الضغط برفق على رأسهم ضدك.



تنظيف أسنان طفلك هو حقًا مهمة الوالدين!

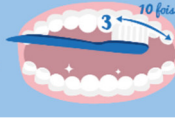
ضع فرشاة الأسنان على
الأسنان واغسلها بحركة
ذهابًا وإيابًا 10 مرات على
حانب واحد.



كرر على الجانب
الأخر.



استمر في تنظيف جانب استمر
في تنظيف جانب واحد من
الأسنان العلوية.



أنه بنفس الطريقة على
الجهة الأخيرة



من سن 6 سنوات

يقوم الطفل بتنظيف أسنانه بمفرده
مرتين في اليوم لمدة دقيقتين.



من سن 4 سنوات

يقوم الطفل بتنظيف أسنانه
بمفرده تحت إشراف الوالدين.



كما يقوم بتغيير فرشاة الأسنان الخاصة به على الأقل كل 3 أشهر.

كم مرة في اليوم؟



من عمر سنتين:

صباحًا ومساءً، لمدة دقيقتين بعد
الوجبات.



قبل عمر السنتين:

كل مساء قبل النوم.

كمية معجون الأسنان التي يجب استخدامها؟

أكثر من 6 سنوات:



1 إلى 2 سم

من 3 إلى 6 سنوات:



حبة بازلاء صغيرة

من 6 أشهر إلى 3 سنوات:



حبة أرز (فقط إذا كان الطفل
يعرف كيف يبصق)

للتعرف على المزيد

يمكنك العثور على جميع المواضيع المتعلقة بصحة الأسنان وبرنامج M'T Dents على موقع ameli.fr
خراج الأسنان، التسنين، التسوس...

جميع المواضيع الصحية > الصحة > المؤمن عليه > www.ameli.fr

المواعيد

M'T dents

هم مشمولون بالتأمين الصحي
لطفلك في الأعمار 3، 6، 9،
12، 15، 18، 21، و24.



على موقع ameli.fr يمكنك
العثور على جميع المعلومات
المتعلقة بالمواعيد.



إذا لم تكن قد استلمت دعوة
مراكز طب الأسنان M'T عبر
البريد أو إذا فقدتها، يمكنك
العثور عليها في حسابك على
Ameli أو الاتصال على

3646 Service gratuit
+ prix appel

الرقم

