

سلسلة فيديوهات عن صحة الفم لأولياء الأمور أو مقدمي الرعاية:
الأعمار من 0 إلى 5 سنوات



Children's
Oral Health
Network
of Maine

العمر	الموضوع	النقاط الأساسية
مقدمة (قبل الولادة)	مقدمة للمكتبة/أهمية صحة الفم لدى أولياء الأمور ومقدمي الرعاية	*تبدأ صحة أسنان طفلك بالحفاظ على صحة أسنانك *تأكد من الاهتمام بأي احتياجات قد تحتاجها أسنانك *كن حذراً للغاية من انتقال اللعاب والبكتيريا من طفلك، وتأكد من إخبار جميع الأشخاص الذين على اتصال بطفلك أيضاً
شهران	أهمية الأسنان اللبنية	*لا تقل أهمية العناية بالأسنان اللبنية عن أسنان البالغين *يمكن أن يؤثر تسوس الأسنان اللبنية سلباً على الصحة العامة وكذلك على صحة أسنان البالغين
أربعة أشهر	تطور التسوس/نماذج الرضاعة	*بناء عادة جيدة من خلال تناول كميات أقل من الكربوهيدرات *استهلاك زجاجات الحليب في وجبات الطعام فقط، ولا ترسل طفلك إلى الفراش مع زجاجة الحليب خاصته
سنة أشهر	الرعاية المنزلية المبكرة	*ليس من السابق لأوانه البدء في تعليم طفلك عادات نظافة الفم *البدء بالتنظيف بالفرشاة والخيط يومياً كجزء من روتين صحي لنظافة الفم *سيحتاج الأطفال إلى المساعدة في تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بشكل فعال حتى يبلغوا من العمر 7-8 سنوات تقريباً
تسعة أشهر	تطور التسوس /التأثيرات الغذائية	*تناول كميات أقل من الكربوهيدرات يقلل من خطر التسوس *تشمل مصادر الكربوهيدرات الحلوى والكعك والبسكويت والمقرمشات الخفيفة والخبز والسوائل المحلاة *تشمل خيارات الوجبات الخفيفة الصحية للأسنان الفواكه الطازجة (باستثناء ثمار الحمضيات عالية الحموضة) والخضروات والجبن والجبن المتخثر واللبن قليل السكر وزبدة الفول السوداني
اثني عشر شهراً	الاستعداد لزيارات طب الأسنان المبكرة	*جهز طفلك لزيارات طب الأسنان الأولى من خلال مشاركته في كل الأشياء الجديدة والمتعة والمثيرة التي سيختبرها *حافظ على موقف إيجابي عند مناقشة مواعيد طب الأسنان الخاصة بطفلك حتى يدخل الموعد منتظراً بيئة ترحيبية ومرحة
خمس عشر شهراً	الفلورايد	*يساعد الفلورايد على تقوية الأسنان ومنع التسوس *تحقق من محتوى الفلورايد في مياه الشرب وتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول المكملات الغذائية إذا كانت منخفضة للغاية *تعتبر منتجات العناية بالأسنان المحتوية على الفلورايد ذات أهمية ولكن يجب استخدامها بعناية لضمان عدم ابتلاع الأطفال لها
ثمانية عشر شهراً	اللهايات	*يمكن أن يؤدي الاستخدام طويل الأمد للهايات إلى مشاكل في نمو الوجه *خطط لوقف استخدام اللهاية في سن الثانية *توخى مزيداً من الحذر للتأكد من أن يكون الانتقال إيجابياً لطفلك قدر الإمكان
أربعة وعشرون شهراً	نصائح للحفاظ على نظافة الفم للأطفال النشطين	*يمكن أن تكون ممارسات نظافة الفم المنتظمة صعبة للغاية مع الأطفال النشطين *توظيف تقنيات إبداعية لجعل نظافة الفم اليومية تجربة ممتعة وترحيبية لطفلك *الامتناع عن استخدام نبرة التهديد والوعيد التي يمكن أن تجعل التجربة أكثر صعوبة
ثلاثون شهراً	مشاكل الأسنان المرتبطة بالتنفس الفموي	*يمكن أن يؤثر التنفس الفموي المزمن سلباً على صحة طفلك *راقب طفلك لتحديد ما إذا كان يتنفس عن طريق فمه أو أنفه *إذا كان طفلك يتنفس عن طريق الفم، فحدد موعداً مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك
سنة وثلاثون شهراً	صحة اللثة	*يجب إزالة البلاك باستمرار لمنع تراكم الجير *يجب إزالة الجير من قبل أخصائي صحة الأسنان *يمكن أن يساهم البلاك والجير في الإصابة بأمراض اللثة *يمكن أن يحد التنظيف الفعال بالفرشاة والخيط من البلاك والجير
ثمانية وأربعون شهراً	الكشف المبكر عن خطر تسوس الأسنان	*على الرغم من أن الوقاية من تسوس الأسنان هو الحل الأمثل، إلا أن ذلك لا يمنع من التعرض للتسوس في بعض الأحيان *يمكن أن يؤدي اكتشاف التسوس في مراحله المبكرة إلى الحد من العدد اللازم لتلقي العلاج *بصفتك أحد أولياء الأمور، يمكن أن يكون إلقاء نظرة يومية على أسنان طفلك مفيداً جداً في الكشف المبكر عن التسوس
ستون شهراً	ما يُمكن توقعه في المستقبل/أسنان البالغين	*سيحصل طفلك على أول أسنان للبالغين حين يبلغ من العمر 6 سنوات تقريباً *سيساعد التنظيف المستمر بالفرشاة والخيط في الحفاظ على صحة أسنان البالغين *ساعد طفلك على تعديل روتين نظافة الفم للتكيف مع هذه الأسنان الجديدة وتولي مزيداً من العناية بالمناطق التي قد تكون مؤلمة بسبب ظهور أسنان جديدة *تعتبر فحوصات الأسنان المنتظمة مهمة ويمكن أن يستمر فريق العناية بصحة أسنان طفلك في أن يكون مصدرراً رائعاً أثناء نموه