

# صحة الاسنان للأطفال - ثمان أسئلة و ثمان إجابات



المحتويات من الدكتور المحاضر لاورنس مارش , و الدكتور المحاضر بيتر بيترين أسناذ أعضاء هيئة التدريس.  
متمثلة مع توصيات المجلس الوطني للصحة.

## ١- تنظيف الاسنان ؟



من مرتين إلى ثلاثة مرات في اليوم.  
في الصباح قبل وجبة الافطار, إلا اذا كانت وجبة الافطار تحتوي على الفواكة أو عصير الفواكة تنظف الاسنان بعده. وفي المساء قبل النوم.

## ٢- مدة تنظيف الاسنان ؟



من دقيقتين الى ثلاث دقائق.  
تنظيف الاسطح الماضغة للأسنان وبعد ذلك الاسطح الداخلية للأسنان, ثم الاسطح الخارجية للأسنان وأخيرا السطح الخلفي للأسنان الأخيرة.

## ٣- تقنية تنظيف الاسنان ؟



الطريقة الصحيحة لتنظف الاسنان من اللثة باتجاه السن (من الأحمر إلى الأبيض).  
لا تنظف أسنانك بقوة, قد يؤدي إلى تآكل المينا وبالتالي يسبب حساسية الأسنان.

## ٤- فرشاة الاسنان ؟



من حيث الصلابة : من متوسطة الصلابة الى ناعمه.  
الشعيرات : مجمعه, المقدمه مقوسة.  
حجم رأس الفرشاة : ٢ - ٢,٥ سم.  
المحافظة على فرشاة الاسنان : معرضة للهواء حتى تجف.  
فرشاة الأسنان الكهربائية : أكثر كفاءة وتنظيف من فرشاة الأسنان اليدوية.  
إستبدال فرشاة الأسنان : بعد كل ثمانية أسابيع , أو بعد التعافي من الأمراض المعدية.

## ٥- معجون الأسنان ؟



الاطفال حتى سن ٦ سنوات: معجون أسنان الاطفال يحتوي على فلورايد ٥٠٠ جزء في المليون.  
يحتوي على الفلورايد, كمية المعجون المستخدمه بحجم حبة البازلاء.  
من ٦ الى ١٢ سنة: معجون أسنان يحتوي على فلورايد من ١٠٠٠ الى ١٥٠٠ جزء في المليون.  
عدم استخدام كريمات تبيض الاسنان لأن معاجين الاسنان مرتفعة الفعالية تستطيع الوصول الي مينا الاسنان

## ٦- خيط تنظيف الأسنان ؟



التنظيف بالخيط يخفض من تشكيل نقطه تسوس الاسنان .وينبغي التطبيق السليم والمتابعة من الوالدين للأطفال حتى سن عشر سنوات , لانه يمكن أن يسبب إصابات في اللثة.

## ٧- مضغ العلكة ؟



مضغ العلكة الخاليه من السكر يزيد من إفراز اللعاب و بذلك تكون مفيده.

## ٨- زيارة طبيب الأسنان ؟



أول زيارة لطبيب الاسنان بعد بروز أول سن , و التعود على فحص الاسنان كل ستة أشهر.

www.styriavitalis.at

