

## تنظيف الأسنان بالفرشاة

### متى ينبغي أن يبدأ طفلك بتنظيف أسنانه بالفرشاة؟

- بمجرد ظهور السن الأولى. في حوالي الستة أشهر من العمر. يتعين أن ينظف الطفل أسنانه بواسطة فرشاة أسنان أطفال ناعمة. لكن من دون معجون أسنان.
- أسهل وسيلة لتنظيف أسنان الطفل الصغير بالفرشاة هي بوجود الطفل بوضع الجلوس أو الاستلقاء في حضنك مع دعم رأسه. ثم تنظيف أسنانه برفق.
- أما الطفل الأكبر سنًا فقفزي أو اركعي خلفه أمام المغسلة أو المرآة وادعمي رأسه وانظري مباشرة داخل فمه.

### متى يجب أن تبدأي باستخدام معجون الأسنان؟

- من حوالي سن 18 شهراً يتعين تنظيف الأسنان مرتين يومياً بكمية صغيرة جداً من معجون أسنان يحتوي على نسبة فلوريد منخفضة (للأطفال). وذلك بواسطة فرشاة أسنان ناعمة للأطفال.
- يتعين على الطفل بصق المعجون بعد الانتهاء وليس بلعه أو مضمضته بالماء.
- يمكن البدء باستخدام معجون الأسنان في موعد أبكر بناءً على مشورة طبيب الأسنان.
- يتعين دائماً استخدام معجون الأسنان تحت إشراف شخص بالغ.
- للتأكد من تنظيف الأسنان بصورة صحيحة. يتعين على الوالدين مساعدة أطفالهم في تنظيف أسنانهم حين بلوغهم 8 سنوات من العمر.

### لماذا يتعين المحافظة على صحة الأسنان واللثة؟

- لا يولد الأطفال وهم يحملون جراثيم تسبب تسوس الأسنان: بل إن هذه الجراثيم يمكن أن تنتقل إلى فم الطفل بواسطة اللهايات والقناني والملاعق.
- يُنصح البالغون بالمحافظة على صحة أسنانهم ولثاتهم بتنظيف أسنانهم بمعجون أسنان يحتوي على الفلوريد.

## طريقة تنظيف الأسنان بالفرشاة

### من الجهة الخارجية

- استخدم الفرشاة بحركة دائرية.
- ابدأ من جهة ثم انتقلي تدريجياً حتى نهاية الجهة الأخرى.

### الأسنان العليا من الجهة الداخلية

- نظفي كل سن واحرصي على تنظيف الأسنان صعوداً إلى اللثة.

### الأسنان السفلى من الجهة الداخلية

- نظفي كل سن واحرصي على تنظيف الأسنان نزولاً إلى اللثة.

### أسطح أسنان المضغ

- حقّي برفق أسطح أسنان المضغ العليا والسفلى. ابدأ من جهة ثم انتقلي تدريجياً حتى نهاية الجهة الأخرى.

### خدمات الترجمة

إذا احتجت لمساعدة مترجم في الاتصال بالخدمات المذكورة أعلاه أو في الترجمة. فيُرجى الاتصال بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 13 14 50.

للحصول على معلومات عن الصحة بلغات متعددة يرجى تفقّد الموقع الإلكتروني  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)