

العناية بالأسنان واللثة



أحقية المراجعة

نرحب بجميع الأطفال
والأحداث.



يتوجب على البالغين إبراز
بطاقة Health Care Card
أو Pensioner Concession
Card نافذة الصلاحية وأن يكونوا
مقيمين في ولاية جنوب استراليا.



لمزيد من المعلومات

للاستعلامات العامة، اتصلوا بـ:

SA Dental Service, GPO Box 864, Adelaide SA 5001

هاتف: 1300 008 222

HealthSADSPublic@sa.gov.au

www.sahealth.sa.gov.au/sadental

المترجمون:

الرجاء ان تخبرونا إذا كنتم بحاجة لمترجم.

إذا كنتم تعانون من ضعف السمع أو من

صعوبة النطق، اتصلوا بخدمة

.National Relay Service

لمزيد من المعلومات زوروا الموقع:

www.relayservice.gov.au

أو اتصلوا على الرقم 1800 555 660.



SA Dental Service



www.ausgoal.gov.au/creative-commons

© وزارة الصحة والرعاية،

حكومة ولاية جنوب استراليا .

جميع الحقوق محفوظة. رقم الحفظ

7231

الأطفال

تفريش أسنانهم ولثتهم صباحاً
وقبل النوم ليلاً.



من سن 18 شهراً إلى 5 سنوات،
استخدام مقدار قليل من معجون أسنان أطفال
منخفض الفلورايد.



من سن 6 سنوات، استخدام مقدار قليل من معجون
أسنان بفلورايد كامل التركيز.

سيحتاج الأطفال لمساعدتكم في تفريش أسنانهم.



الأطفال الرضع

حليب الأم الطبيعي هو أفضل غذاء للطفل الرضيع.



عند إعطاء الطفل الرضيع حليب بالقنينة، لا تضعوه في فراشه ومعه القنينة.



ابدأوا بتنظيف أسنان الطفل الرضيع حال ظهورها، وذلك باستخدام قطعة قماش ناعمة ونظيفة.

لا يتم استخدام معجون أسنان حتى بلوغ الطفل الرضيع 18 شهراً من العمر.

يُنصح بإجراء أول فحص لأسنان الطفل الرضيع ما بين عمري 12 و 18 شهراً.

قوموا برفع شفة الطفل العليا للكشف عن العلامات المبكرة لتسوس الأسنان.

وجود خطوط بيضاء حول اللثة على الأسنان العليا الأمامية يمكن أن يكون مؤشراً على حدوث تسوس مبكر.



انتقوا الأطعمة والمأكولات الخفيفة الصحية لكم ولعائلاتكم.



قننوا الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكريات.

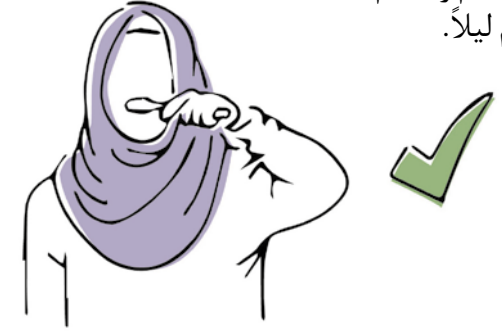


ماء الحنفية العادي هو أفضل مشروب.



الأسنان

فرشوا أسنانكم ولثتكم صباحاً وقبل النوم ليلاً.



استخدموا مقداراً صغيراً من معجون أسنان الفلورايد وفرشاة أسنان ناعمة.



ابصقوا معجون الأسنان، بدون مضمضة بالماء. لا تشاركوا الآخرين بفرشاة الأسنان.

إن كنتم تدخنون، فكروا في الإقلاع عن التدخين.



اتصلوا بخط الإقلاع عن التدخين Quitline على الدعم. 13 78 48 للحصول.

