

## نصائح حول اسنان الاطفال

قم بمساعدة طفلك  
ان يفرشي اسنانه  
صباحا ومساء  
باستخدام معجون  
اسنان يحتوي  
على الفلورايد



يقي معجون اسنان  
الفلورايد الاسنان  
ويجعلها قوية



ان الماء هو  
أفضل شراب.  
يمكن شرب  
الماء مباشرة من  
الحنفية



### اجعلها عادة



ان تفرشي اسنانك بمعجون اسنان الفلورايد  
صباحا ومساء



ان ينام طفلك واسنانه نظيفة



ان تحصل الاسنان على ما لا يقل عن ساعتين  
راحة بين الوجبات



ان تقدم لطفلك الماء عند العطش

### ما هو التسوس؟

ان التسوس هو عبارة عن نخر في الاسنان

### لماذا يصاب الانسان بالتسوس؟

تستطيع بعض البكتيريا في الفم ان تقوم بتحويل السكر الموجود  
في

الاشياء التي نأكلها او نشربها الى حامض يقوم بالتسبب بتآكل  
الاسنان

وتصاب بالتسوس.

### اين يوجد الكثير من السكر؟

- الشراب الحلو مثل كوكاكولا والمرطبات الاخرى.
- العصير
- القهوة والشاي المحلاة
- السكاكر، الكعك والبوظة
- العسل والفواكه المجففة.

قم بتناول الاشياء الحلوة في يوم واحد في الاسبوع فقط.

### من الجيد للأسنان ان تترتاح على الاقل ساعتين

لا خطورة  
لحدوث التسوس  
من النادر =  
استخدام السكر



خطورة كبيرة  
للإصابة بالتسوس  
سكر بكثرة =