

KAI*



الأسطح الإطباقية

هنا وهناك، وفي أي مكان،
تنظيف الأسنان أصبح بالإمكان!



الأسطح الخارجية

في كل مكان من الأحمر إلى الأبيض،
من الخارج نقوم بالتنظيف في
حركة دائرية!



الأسطح الداخلية

إكسح، إكسح، كل الفتات
يجب أن تفسح!

* الاختصار KAI يجمع الحروف الأولى من الكلمات الألمانية Kauffläche (K) سطح إطباق،
Außenfläche (A) سطح خارجي و Innenfläche (I) سطح داخلي

نصائح من أجل أسنان لبنية صحية

اعتبارًا من السن اللبني الأول:
نظّف أسنانك في بيتك مرتين يوميًا، صباحًا ومساءً.

بدءًا من العام الثاني: نظّف أسنانك مرة أخرى إضافية يوميًا في
دار الرعاية النهارية للأطفال

بدءًا من الشهر السادس:
اذهب مرتين سنويًا إلى عيادة الأسنان للفحص

تناول كمية وفيرة من الخضروات والفواكه الطازجة

قلل للغاية من تناول الأغذية المحتوية على سكريات

اشرب الماء والشاي غير المحلى كثيرًا

تناول المشروبات من كوب أو فنجان

استخدم معجون أسنان للأطفال يحتوي على الفلورايد وملح
الطعام المفلور



www.lag-berlin.de

العناوين

يمكنك أن تجد بالقرب منك طبيب أو طبيبة أسنان، بأسهل طريقة ممكنة عن
طريق بنك بيانات نقابة أطباء الأسنان في برلين:

www.kzv-berlin.de/fuer-patienten/zahnarztsuche

<يمكنك الحصول على المشورة حول مشكلات الأسنان من جمعية خدمات
طب الأسنان (ZÄD) في المناطق::

Charlottenburg-Wilmersdorf, تليفون 9029-16233

Friedrichshain-Kreuzberg, تليفون 90298-8317 و 2731

Lichtenberg, تليفون 90296-7614

Marzahn-Hellersdorf, تليفون 90293-3716

Mitte, تليفون 9018-45189 و 9018-45192

Neukölln, تليفون 90239-3490

Pankow, تليفون 90295-2875

Reinickendorf, تليفون 90294-5173 و 90294-5174

Spandau, تليفون 90279-2453

Steglitz-Zehlendorf, تليفون 90299-3607

Tempelhof-Schöneberg, تليفون 90277-6520

Treptow-Köpenick, تليفون 90297-4005

مجموعة عمل ولاية برلين للوقاية من أمراض الأسنان (العلاج الوقائي الجماعي)
(LAG)، جمعية مسجلة، ترد على جميع الأسئلة المتعلقة بصحة الأسنان
تليفون: 36 40 66 00 www.lag-berlin.de

بدعم من:
الجمعية الاتحادية لأطباء الأسنان في جمعية خدمة الصحة العامة (BZÖG)
كلية برلين للصحة العامة في شاريتها (BSPH)
مجموعة عمل ولاية برلين للوقاية من أمراض الأسنان (العلاج الوقائي الجماعي) (LAG برلين)، جمعية مسجلة

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



الصحافة والعلاقات العامة
Oranienstraße 106, 10969 Berlin
Tel. (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/wgp
pressestelle@senwgp.berlin.de

الصور:
Titel © iStock.com/Anastasia Korchagina
من الداخل من اليسار إلى اليمين
© iStock.com/taonga, iStock.com/fizkes,
iStock.com/peakSTOCK,
iStock.com/PeopleImages

التصميم والطباعة:
KÖNIGSDRUCK
Printmedien und digitale Dienste GmbH

© وزارة العلوم والصحة والرعاية والمساواة

ابتسامة أطفال جميلة ومشقة

الأسنان اللبنية الصحية تحتاج إلى العناية!

BERLIN



Arabisch

أعزائي الآباء،

الأسنان اللبنية الصحية هامة لطفلك:

لمضغ الطعام

لنمو اللغة

لإفراغ مكان لنمو الأسنان التالية.

أسنان الطفل معرضة بشكل خاص للتسوس لأن المينا ناعمة جدًا. تتكون اللويحة السنية (البلاك) من البكتيريا التي تتراكم على سطح الأسنان. تقوم هذه البكتيريا بتحويل الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر والكربوهيدرات إلى حمض يهاجم مينا الأسنان. يمكن أن يؤدي تنظيف أسنانك بالفرشاة إلى إزالة جزيئات الطعام والبلاك وبالتالي منع تسوس الأسنان.

يمكن أن تسبب أسنان الطفل المريضة ألمًا شديدًا. وهذا سبب آخر لأهمية العناية الجيدة بأسنان طفلك. عندها لن يحافظ طفلك على أسنان صحية فحسب، بل سيحافظ أيضًا على ابتسامته المشرقة!



عيادة طبيب الأسنان

بدءًا من عمر 6 أشهر تقريبًا، يجب عليك اصطحاب طفلك إلى عيادة طبيب الأسنان مرتين في السنة. وهناك يمكن اكتشاف تلف الأسنان الأولي وعلاجه مبكرًا.

يتوفر دفتر أسنان أطفال برلين أيضًا في عيادة طبيب الأسنان. يوضح لك الدفتر متى يجب أن تأخذ طفلك للحصول على الرعاية الوقائية وإجراء الفحوصات.

يحق للأشخاص الذين لديهم تأمين صحي قانوني وتتراوح أعمارهم بين 6 و 33 شهرًا الحصول في المجمل على ثلاثة فحوصات للكشف المبكر (UF).

1. فحوصات الكشف المبكر من سن 6 إلى 9 أشهر
2. فحوصات الكشف المبكر من سن 10 إلى 20 شهرًا
3. فحوصات الكشف المبكر من سن 21 إلى 33 شهرًا



التغذية الصحية

احرص على أن يأكل ويشرب طفلك بشكل صحي.

لبن الأم هو التغذية المثلى للأطفال الصغار.

بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، تأكد من اتباعهم نظام غذائي صحي خالٍ من السكر مع تناولهم الكثير من الفواكه والخضروات والخبز المحبب.

لإرواء عطشهم، يفضل شرب الماء أو المياه المعدنية أو الشاي غير المحلى.

بمجرد أن يتمكن طفلك من حمل فنجان، يرجى التوقف عن استخدام زجاجة الرضاعة.

الفلورايد يساعد على تعزيز الأسنان اللبنية لأطفالك.

يمكنك استخدام ملح الطعم المفلور لأغراض الطبخ.



تنظيف الأسنان

حتى يوم الميلاد الثاني

قم بتنظيف أسنان طفلك مرتين يوميًا بكمية من معجون أسنان الأطفال المفلور (1000 جزء في المليون من الفلورايد) بحجم حبة الأرز، صباحاً ومساءً. عيادة طبيب الأطفال تصف فيتامين د.

بدءًا من يوم الميلاد الثاني

قم بتنظيف أسنان طفلك مرتين يوميًا بكمية من معجون أسنان الأطفال المفلور (1000 جزء في المليون من الفلورايد) بحجم حبة البازلاء، صباحاً ومساءً.

بالنسبة للأطفال الصغار، يجب عليك تنظيف أسنانهم بنففسك، وبالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، استمر في تنظيف أسنانهم في المساء حتى يتمكن طفلك من الكتابة بطلاقة.

هكذا تظل الأسنان اللبنية صحية!

