

الصحة الجيدة تبدأ من لحظة الولادة



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب أسنان أو لديك أسئلة حول مزايا أسنانك، يرجى زيارة www.hndental.com أو الاتصال على:

أعضاء مقاطعة Los Angeles:
1-844-233-4522

أعضاء مقاطعة Sacramento:
1-833-493-0428

ساعات العمل: من 8 صباحًا إلى 5 مساءً
بتوقيت المحيط الهادئ
على مستخدم جهاز الهاتف النصي
(TDD/TTY) الاتصال على الرقم
1-800-466-7566

حتى الرضع معرضون لتسوس الأسنان

- يحدث التسوس بسبب الجراثيم والبكتيريا في الفم التي تلتصق بالأسنان¹.
- يمكن أن يحدث التسوس في أسنان الطفل اللبنية والأسنان الدائمة.
- يمكنك المساعدة في الوقاية من التسوس إذا قمت بـ:
 - تنظيف أسنان طفلك باستخدام فرشاة ناعمة فور ظهورها في الفم.
 - عدم السماح لطفلك بالنوم وهو يحمل زجاجة حليب أو عصير (أو أي شيء آخر غير الماء).
 - عدم السماح بتناول الوجبات الخفيفة طوال اليوم.
 - جعل تنظيف أسنان طفلك ممتعًا لتكوين عادات جيدة منذ الصغر.

نصائح مفيدة للرضع

- يجب تنظيف اللثة بقطعة قماش مبللة بعد الوجبات وقبل النوم حتى قبل ظهور أسنان طفلك.
- يمكن لطبيبك أو طبيب الأسنان أن يعلمك كيفية تنظيف لثة طفلك وأسنانه.
- عند ظهور الأسنان، يجب تنظيفها باستخدام فرشاة ناعمة الشعيرات (بدون معجون أسنان) بعد الوجبات وقبل النوم.
- من الأفضل الانتقال من الزجاجة إلى الكوب بين عمر 9 و 12 شهرًا.

نصائح مفيدة للنوم

- لا تضعي طفلك للنوم وهو يحمل زجاجة، جربي إحدى هذه البدائل عوضاً من ذلك:
- امنحي طفلك حمامًا دافئًا.
- هزّي طفلك برفق حتى ينام.
- كحل أخير، يُسمح بزجاجة تحتوي على الماء فقط.

ارفعني الشفة!

- إنها أفضل طريقة لمراقبة أي مشكلات محتملة في أسنان طفلك.
- ضعي طفلك على بطانية على الأرض أو على حضنك.
- افحصي أسنان طفلك بالنظر إليها بعد رفع شفثيه برفق. حركي الشفتين برفق لتتمكني من رؤية جميع الأسنان.
- اتصلي بطبيب الأسنان لتحديد موعد إذا لاحظت بقعًا بيضاء أو بنية فاتحة أو داكنة.
- مع الفحوصات المنتظمة، سيتعود طفلك على فحص أسنانه ويصبح أقل خوفًا من طبيب الأسنان.

¹<https://www.cdc.gov/oral-health/about/cavities-tooth-decay.html>

المصدر والموقع الإلكتروني:

.5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry. American Academy of Pediatric Dentistry (AAPD), www.aapd.org

ليس المقصود من هذه المعلومات أن تحل محل الرعاية الطبية أو رعاية الأسنان. يرجى اتباع التعليمات المقدمة من مقدم خدمة الرعاية الصحية دائمًا.

إن Health Net Community Solutions, Inc. هي شركة فرعية تابعة لشركتي Health Net, LLC وCentene Corporation. إن Health Net هي علامة خدمة مُسجلة لصالح Health Net, LLC. جميع الحقوق محفوظة.

FLY1959551AH01w (4/25)