

# الصحة الجيدة تبدأ من لحظة الولادة



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب أسنان أو لديكَ أسئلة حول مزابياً أسنانكِ، يرجى زيارة [www.hndental.com](http://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 صباحاً إلى 5 مساءً  
بتوقيت المحيط الهادئ  
على مستخدمي 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 تلتتصق بالأسنان.<sup>1</sup>

- 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 ممتعاً لتكوين عادات جيدة منذ الصغر.

## نصائح مفيدة للرضع

- يجب تنظيف اللثة بقطعة قماش مبللة بعد الوجبات وقبل النوم حتى قبل ظهور أسنان طفلك.
- يمكن لطبيبكِ 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 و12 شهراً.

## نصائح مفيدة للنوم

لا تضع طفلك للنوم وهو يحمل زجاجة، جربى إحدى هذه البديل عوضاً من ذلك:

- امنحي طفلك حماماً دافئاً.
- هزّي طفلك برفق حتى ينام.
- كحل آخر، يُسمح بزجاجة تحتوي على الماء فقط.

## ارفعي الشفة!

إنها أفضل طريقة لمراقبة أي مشكلات محتملة في أسنان طفلك.

- ضعي طفلك على بطانية على الأرض أو على حضنكِ.
- افحصي أسنان طفلك بالنظر إليها بعد رفع شفتينه برفق. حركي الشفتين برفق لتمكنى من رؤية جميع الأسنان.
- اتصل بطبيب الأسنان لتحديد موعد إذا لاحظت بقعًا بيضاء أو بنية فاتحة أو داكنة.
- مع الفحوصات المنتظمة، سينعود طفلك على فحص أسنانه ويصبح أقل خوفاً من طبيب الأسنان.

<sup>1</sup><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](http://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 Corporation هي شركة فرعية تابعة لشركة Centene Corporation. إن Health Net Community Solutions, Inc. هي علامة خدمة مسجلة لصالح Health Net, LLC. جميع الحقوق محفوظة.