



## لأسنان سليمة .. لك ولطفلك

مستشفى السلام الدولي  
Al Salam International Hospital  
رؤى المتميز في خدمة المريض  
Leaders of Excellence in Patient Care

### خدمات مركز طب الأسنان

- طب الأسنان الوقائي.
  - تنظيف وتبييض الأسنان.
  - تجميل الأسنان.
  - تركيبات الأسنان الثابتة والمتحركة.
  - زراعة الأسنان.
  - تقويم الأسنان.
  - علاج العصب - أقنية الجذور.
  - طب أسنان الأطفال - العلاجي والوقائي.
  - علاج أمراض اللثة.
  - جراحة الفم العلاجية.
  - جراحة الفم والوجه والفكين التجميلية.
  - علاج اضطراب المفصل الفكي.
  - خدمات علاجية بالتخدير الجزئي والعام.
  - طوارئ الأسنان على مدار 24 ساعة
- إحجز موعدك مع طبيب الأسنان من خلال  
الموقع الإلكتروني أو الإتصال على الرقم الداخلي

**22232000**

بنيد القار - شارع بورسعيد - قطعة 9 قسمة 38  
www.silh.kw.com 25 40 167

Smile  
Pleasure  
Dentistry & Oral Care

مركز طب الأسنان

داخلي : 1155

- منع كلا من تسوس الأسنان وأمراض اللثة .
- بعد كل وجبة طعام أو جبة خفيفة ، نظّف أسنانك بعناية ، استعمل خيط أسنان للتنظيف بين أسنانك قبل استخدام الفرشاة ، ولا تنس إستعمل معجون أسنان يحتوي على الفلورايد ( إقرأ معجون الأسنان لهذه المعلومات )
- إستبدل فرشاة أسنانك بجديدة كل ثلاثة أو أربعة شهور .



#### 2- راقب حميتك :

- طبيبك سيعطيك الفيتامينات اللازمة وبعض الإقتراحات حول حميتك ، كل يوم تحتاجين لحما ومنتجات ألبان . والكثير من الثمار والخضار ، وبعض حبوب الخبز . الكالسيوم مهم لأسنان وعظام طفلك ، المتوفر في الحليب والجبن ، واللّبت ، والفاصولياء مجفّفة .
- الكالسيوم يجب أن يكون جزءاً مهماً من وجبتك اليومية أثناء حملك .
- أكل الكثير من الحلويات وشرب المشروبات اللاكحولية أثناء الحمل ( وأي وقت آخر ) يمكن أن يؤدي إلى زيادة غير مطلوبة في الوزن وتسوس أسنان غير مرغوب به ، وإذا الحاجة ملحة لتناول الحلويات بفضّل أكلها خلال وجبة الطعام الرئيسية والحرص على تنظيف الأسنان بعدها .

#### أسنان سليمة لك ولطفلك :

الأسنان السليمة مهمة طوال فترة حياتك . العناية المنتظمة للأسنان في البيت ومن طبيب الأسنان بالإضافة إلى الحمية الصحية ضرورية دائماً ، خصوصاً عندما تتوقع مولود جديد . وليس صحيحاً ما يشاع قديماً بأن الأم ستفقد سنّاً سليماً مع كل مولود جديد . إذا راقبت حميتك وزاوت عادات صحية لأسنانك أثناء حملك ، فستحمين أسنانك خاصة وتعطين طفلك الرضيع بداية فضلي نحو أسنان قوية جيدة .

#### إحم أسنانك :

مزاوله عادات صحية لأسنانك هي في الغالب حس فطري ، ولكن لإبقاء أسنانك قوية وصحية ، يجب أن تطور وتزاوّل تلك العادات باستمرار .



#### 1 - نظّف أسنانك :

- أمراض اللثة وتسوس الأسنان سببه اللويحة الجرثومية ( plaque ) وهي طبقة نتيجة تراكم الجراثيم التي تتشكل دائماً في الفم . عندما تتغذى بعض الجراثيم على السكر من الغذاء، تنتج حمضاً يهاجم مينا السن ، حيث تبدأ بنخرها . تنتج الجراثيم الأخرى سموماً تسبب أمراض اللثة .
- الحرص على تنظيف اللويحة الجرثومية ( plaque ) يساعد على

### 3 - زيارة طبيب أسنانك بانتظام :

يجب زيارة طبيب الأسنان بانتظام خلال فترة الحمل . طبيبك سيعالج أي مشاكل تتعلق بأسنانك وسيؤدك بالطريقة الصحيحة لاستعمال الفرشاة وخيوط الأسنان في البيت .  
استشر طبيب الأسنان بخصوص استخدام الفلورايد .

### إحم أسنان طفلك بالفلورايد:

يحتاج الأطفال الرضع ماء صالح للشرب لذا توفر كميات كافية من الفلورايد في مياه الشرب يساعد على تقوية وحماية أسنانهم ضد التسوس .



### نظف أسنان طفلك الرضيع .

تتجمع على أسنان الطفل الرضيع اللويحة الجرثومية ( plaque ) مثل أسنان الشخص البالغ وتحتاج إلى التنظيف أيضا لمنع التسوس وأمراض اللثة حلما يبرز السن الأول في فم طفلك .إحرص على مسحه بمنشفة نظيفة أو قطعة شاش بعد تغذيته . عندما تبرز أسنان أكثر نظفهم بفرشاة ناعمة بلطف وعناية كل يوم .  
عندما يبلغ الطفل سنتان ونصف السنة غالبا ما تكون أسنانه اللبنية جميعها موجودة حيث يمكن أن يبدأ باستخدام فرشاة أسنان ناعمة وممعجون أسنان يحتوي على فلورايد حاول أن تجعل وقت تنظيف أسنان طفلك وقتا سعيدا ولا تجعل منها عملا رتيبا .

### إمنع تسوس أسنان طفلك

• العديد من الأطفال الرضع يذهبون للنوم بزجاجة الحليب التي



قد تؤدي إلى تسوس أسنان حاد غالبا يتركز في أسنانهم الأمامية .. المشكلة ليست في زجاجة الحليب ، ولكن محتوياتها السكر في الحليب والعصائر المحلاة تسبب التسوس أثناء اليوم يتلع الطفل الرضيع هذه المشروبات بسرعة ، لذا هم لا يضررون بالأسنان لكن أثناء النوم تتجمع السوائل حول أسنان الطفل الرضيع وتبقىهم في السكر لساعات .

- أحيانا هذه الأسنان المنخورة تسبب ألما حادا وقد تصبح هشه فتتكسر ويستلزم خلعها .
- إحرص على إطلاع طفلك الرضيع قبل النوم بوقت كاف

يوصى بقطرات الفلورايد عادة للأطفال من سن الولادة حتى سن الطفل القادر على أخذ أقراص الفلورايد .. ينصح بأقراص فلورايد للأطفال فوق 14 سنة أقراص الفلورايد أو القطرات يوصى بها خلال تشكل الأسنان الدائمة .

### إحرص على تغذية طفلك غذاء صحيا.

تجنب خلق عادة ( حب حلويات ) في طفلك الرضيع . لا تحلي الحبوب أو الفاكهة لتشجيع طفلك للأكل . الأطفال سيأكلون الغذاء غير المحلى بسعادة ، ثم متى غدوا أكبر سنا ، سيكونون سعداء بشرائح الفاكهة والخضار الطازج إذا هم ماتعلموا أكل الحلوى والكمك . يطور الأطفال عاداتهم في الأكل مبكرا.

### تذكر القواعد

- 1 - يمكن أن تبنى بالإهتمام بأسنان طفلك الرضيع حالما تعرفين بأنك حامل بأكل الغذاء الصحي قللي من كمية السكر والأطعمة الحلوة ، إحرصى على تغذية عائلتك بالبيض ، الجبن ، اللحم، الحليب ، الخبز والحبوب البسيطة ، والكثير من الفاكه والخضار .
  - 2 - تأكدي أن أسنان عائلتك تتزود بالفلورايد الكافي لحمايتها .
  - 3 - نظفي أسنانك بانتظام وبعناية وإحرصى على إستعمال خيط الأسنان على الأقل مرة كل يوم للتنظيف بين أسنانك والحصول على فرض الأسنان الجديدة للعائلة كل بضعة شهور .
  - 4 - أطفالك يجب أن يعودوا على زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة للكشف المبكر عن التسوس .
- حرصك على عادات صحية سليمة في المحافظة على أسنانك يجعل أطفالك حريصين على تطبيقها أيضا .

### 5 - خذ طفلك الرضيع إلى طبيب الأسنان .

- عندما يبلغ طفلك الرضيع العامين إصطحب الطفل معك عند زيارتك لطبيب الأسنان الطفل يمكن أن يراقبك ، أن يجلس في الكرسي ويرى أن زيارة طبيب الأسنان ليست مخيفة .



- أسنان طفلك الرضيع المنخورة لا بد من معالجتها فالنخور يمكن أن تسبب ألم وليالي مؤرقة لك ولطفلك أسنان الطفل الرضيع المفقودة يمكن أن تؤدي إلى مشاكل في الأسنان الدائمة وفي التغذية والنطق .
- إجعلها عادة وإصطحب طفلك إلى طبيب الأسنان كل 6 شهور .

