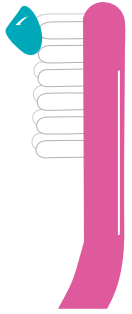


أسنان نظيفة وقوية  
اغسل أسنان الطفل صباحًا ومساءً  
معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.  
طفلك يحتاج إلى مساعدة في هذا  
حتى يبلغ من العمر 10 سنوات  
على الأقل.



تجنب الوجبات الخفيفة  
الأسنان تحتاج للراحة.  
دع الأسنان تتراح بين الوجبات،  
وتجنب تناول الوجبات الخفيفة.

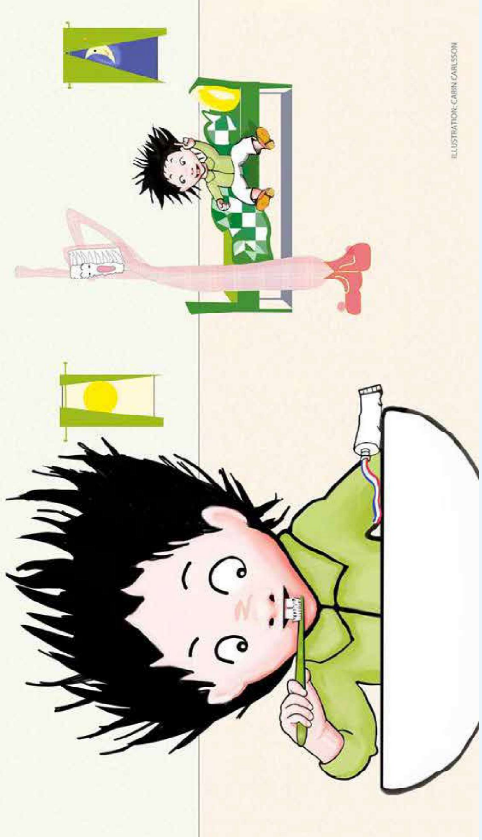
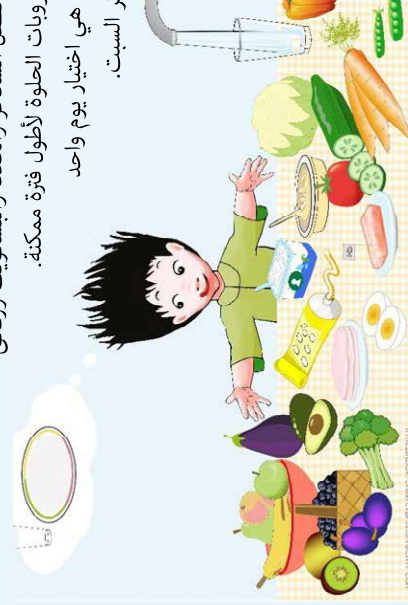


ILLUSTRATION: CARIN GANLSSON

ما هي كمية معجون  
الاسنان المناسبة؟  
منذ ظهور أسنان الطفل الأولى  
(أسنان الحليب) وحتى سن الثانية،  
يجب أن تكون كمية المعجون بحجم  
ظفر الإصبع الصغير لطفلك.

10 سنوات

السكري والكعك والمشروبات الحلوة  
لكي نتمو ونترعرع جيدًا، نحن بحاجة إلى أنواع مختلفة من الطعام.  
من الجيد الانتظار لإعطاء الطفل السكري والكعك والبسكويت ورقائق  
البطاطس (الشيبس) والمشروبات الحلوة أطول فترة ممكنة.  
ومن ثم فإن العادة الجيدة هي اختيار يوم واحد  
في الأسبوع - حلوى وسكاكر السبت.



الماء هو الأفضل  
عندما يكون الطفل عطشًا، فمن  
الأفضل إعطاؤه الماء سواء في الليل  
والنهار. لا تعط سوى حليب الأطفال  
أو العصيدة أو الماء في زجاجة  
الرضاعة

عربي arabiska

# عادات جيدة لأسنان طفلك



folk tandvården blekinge.se

FOLKTANDVÅRDEN  
BLEKINGE



# عادات جيدة لأسنان طفلك

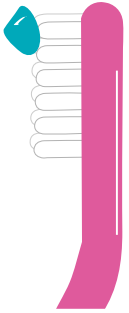


folk tandvården blekinge.se

FOLKTANDVÅRDEN  
BLEKINGE



**أسنان نظيفة وقوية**  
اغسل أسنان الطفل صباحًا ومساءً  
بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.  
طفلك يحتاج إلى مساعدة في هذا  
حتى يبلغ من العمر 10 سنوات  
على الأقل.



**تجنب الوجبات الخفيفة**  
الأسنان تحتاج للراحة.  
دع الأسنان ترتاح بين الوجبات،  
وتجنب تناول الوجبات الخفيفة.

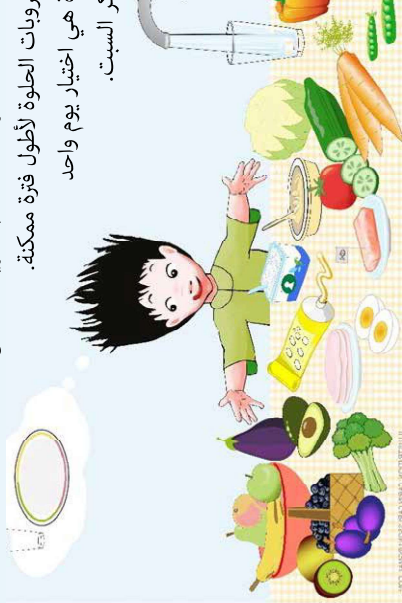


ILLUSTRATION: CARIN DANLSSON

**ما هي كمية معجون  
الاسنان المناسبة؟**  
منذ ظهور أسنان الطفل الأولى  
(أسنان الحليب) وحتى سن الثانية،  
يجب أن تكون كمية المعجون بحجم  
ظفر الإصبع الصغير لطفلك.

## 10 سنوات

**السكريات والكعك والمشروبات الحلوة**  
لكي تنمو وتزعرع جيدًا، نحن بحاجة إلى أنواع مختلفة من الطعام.  
من الجيد الانتظار لإعطاء الطفل السكريات والكعك والبسكويت ورقائق  
البطاطس (الشيبس) والمشروبات الحلوة أطول فترة ممكنة.  
ومن ثم فإن العادة الجيدة هي اختيار يوم واحد  
في الأسبوع - حلوى وسكاكر السبت.



**الماء هو الأفضل**  
عندما يكون الطفل عطشًا، فمن  
الأفضل إعطاؤه الماء سواء في الليل  
والنهار. لا تعطِ سوي حليب الأطفال  
أو العصيدة أو الماء في زجاجة  
الرضاعة