

# عادات جيدة لأسنان طفلك

العمر: 3 إلى 6 سنوات

folk tandvården blekinge.se



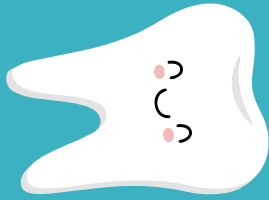
FOLKTANDVÅRDEN  
BLEKINGE



ما هي كمية معجون  
الاسنان المناسبة؟

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

Z Z



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.

10 سنوات

3 - 5 سنوات:

بالنسبة للأطفال الذين تتراوح  
أعمارهم بين 3 و 5 سنوات ،  
يجب أن تكون كمية معجون  
الأسنان مساوية لحجم حبة  
البازلاء.

من سن 6 سنوات:

يمكن للأطفال من سن  
6 سنوات استخدام معجون  
أسنان للبالغين.

السكريات والكعك والمشروبات الحلوة

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



الماء هو الأفضل

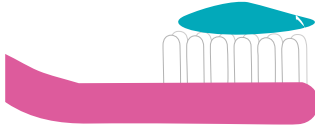
عندما يكون الطفل عطشًا، فمن  
الأفضل إعطاؤه الماء سواء في الليل  
والنهار. لا تعطِ سوى حليب الأطفال  
أو العصيدة أو الماء في زجاجة  
الرضاعة

ما هي كمية معجون  
الاسنان المناسبة؟



3 - 5 سنوات:

بالنسبة للأطفال الذين تتراوح  
أعمارهم بين 3 و 5 سنوات ،  
يجب أن تكون كمية معجون  
الأسنان مساوية لحجم حبة  
البازلاء.

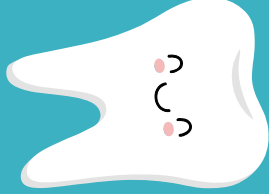


من سن 6 سنوات:

يمكن للأطفال من سن  
6 سنوات استخدام معجون  
أسنان للبالغين.

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

Z z



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.

10 سنوات

السكريات والكعك والمشروبات الحلوة

لكي نمو ونتعرق جيدًا، نحن بحاجة إلى أنواع مختلفة من الطعام.  
من الجيد الانتظار لإعطاء الطفل السكريات والكعك والبسكويت ورقائق  
البطاطس (الشيبس) والمشروبات الحلوة لأطول 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 سوى حليب الأطفال  
أو العصيدة أو الماء في زجاجة  
الرضاعة

عربي arabiska

# عادات جيدة لأسنان طفلك

العمر: 3 إلى 6 سنوات

folk tandvården blekinge.se

