

إن فرشاة أسنانك عصا سحرية

تشمل منافعك للرعاية
بالأسنان التنظيفات السنوية،
وأشعة إكس، والحشوات وأكثر
من ذلك!

حافظوا على صحة الأطفال
مع المحافظة على صحة
فموية جيدة



CareOregon®

health
share
Health Share of Oregon

هل أنت بحاجة للعثور على
طبيب للأسنان؟

بإمكانك العثور على رابط لدليل مقدمي الخدمة في
خطة طب الأسنان لديك على موقعنا الإلكتروني. **توجد**
خطة طب الأسنان التابعة لك على الجزء الخلفي
لبطاعتك التعريفية للعضو. لمعرفة المزيد حول
صحة الأسنان للأطفال، عليك زيارة الموقع الإلكتروني
careoregon.org/members/dental-health

إذا كنت بحاجة للمساعدة، أو لتوصيلة أو مترجم
شفهي، اتصل بشعبة خدمة الزبائن في كير أوريغون
(CareOregon Customer Service) على الرقم
503-416-4100، أو الرقم المجاني 800-224-4840 أو
711 للمبرقة الكاتبة TTY.

يمكنك الحصول على ذلك بلغات أخرى، أو
بأحرف كبيرة أو بطريقة برايل أو أية صيغة
تفضلها. كما أن بإمكانك طلب حضور
مترجم. إن هذه المساعدة مجانية. اتصل
بالرقم 800-224-4840 أو 711 للمبرقة
الكاتبة TTY. نستقبل المكالمات المحولة.

careoregon.org
OHP-HSO-22-3180
OHP-22372494-AR-0729

كيف يصاب
السن بالتسوس؟



تؤدي اللوحة السنية بالإضافة إلى
السكر إلى إنتاج الحمض



يؤدي الحمض بإضافته إلى الأسنان
الصحية إلى التسوس

تسبب الجراثيم في الفم التسوس في
الأسنان. وتنتج هذه الجراثيم الحمض. يزيل
الحمض معادن هامة عن الطبقة الخارجية
الواقية (المينا) للسن، مما يسبب التسوس.
بإمكان تناول المكرر للوجبات الخفيفة
— وعلى الأخص تلك الغنية بالسكر — أو
المشروبات الغنية بالسكر مثل المشروبات
الغازية والعصير أن تؤدي إلى إنتاج المزيد من
هذه الأحماض.

تُعتبر الأسنان الصحية جزءًا من الجسم الصحي!
بغض النظر عن أعمارهم، بإمكانك المساعدة في تعزيز صحة فمهم الجيدة.



احموا ابتساماتهم لسنوات قادمة

للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين:

1. إذا يمارس طفلك الألعاب الرياضية، احموا أسنانهم باستخدامهم واقى الفم.
2. انتبهوا لثقوب الفم إذ إنها قد تسبب الالتهابات، والرقائق المكسرة أو الأسنان المكسرة.
3. تعرفوا على تأثير التبغ والسجائر الإلكترونية على الصحة الفموية — بما في ذلك مرض اللثة، وفقدان الأسنان وسرطان الفم — وابتحوا الأمر مع أولادكم.
4. تكلموا مع مُقدِّمِة الخدمة لطفلكم حول اللقاح ضد فيروس الورم الحليمي البشري (HPV). يسبب فيروس الـ HPV السرطان في مؤخرة الفم والحلق.

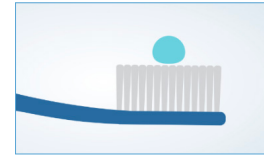
حددوا موعدًا لإجراء
فحص للأسنان مرة واحدة
في السنة على الأقل!



وبينما ينمو طفلكم

للأطفال:

1. ساعدوا أطفالكم بتنظيف أسنانهم والتنظيف بالخيط حتى بلوغهم سن الـ 8 سنوات على الأقل.
2. استخدموا فرشاة للأسنان مع معجون الأسنان بالفلورايد **بقدر حبة البازيلاء** مرتين في اليوم للأطفال فوق سن الـ 3 سنوات.



3. ضعوا حدًا لتناول المشروبات السكرية والتي تسبب التسوس، كالعصير، والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة لتكون خلال أوقات الوجبات الغذائية المنتظمة، أو شرب الماء أو التنظيف بالفرشاة بعد تناول هذه المشروبات.

4. تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات، كالفواكه والخضار مع الحمص بالطحينة أو زبدة الجوز وخيارات بين المنتجات اللبنية الصحية كشرائح الجبنة أو جبنة الخيوط واللبن.



مارسوا العادات الصحية منذ البدء

للمواليد الجدد والأطفال الصغار:

1. استخدموا قطعة قماش ناعمة لتنظيف لثة وفم الرضيع.
2. لمنع وقوع التسوس، انتقلوا من استخدام القناني إلى الأكواب لشرب الحليب أو الماء لدى بلوغه/ا سن الـ 12 شهرًا أو ما قبل ذلك.
3. أجروا فحصًا كاملًا للصحة الفموية بعد ظهور أول سن للطفل أو لدى حلول عيد ميلاده الأول.
4. استخدموا فرشاة للأسنان مع معجون الأسنان بالفلورايد **بقدر حبة الأرز** مرتين في اليوم للأطفال دون سن الـ 3 سنوات.

