

Childsmile community and practice: Arabic



برنامج مجتمع Childsmile وعيادة

نحن هنا لمساعدتك في العناية
بأسنان طفلك



NHS
SCOTLAND

Public Health 
Scotland

تود Public Health Scotland توجيه الشكر إلى Scottish
Dental Clinical Effectiveness Programme على النصح
والسماح بتكليف جدول نصائح الأسنان.

ما برنامج Childsmile؟

Childsmile برنامج وطني لتحسين الصحة الفموية للأطفال في اسكتلندا.

أسنان صحية لطفلك

لعلك لم تري أي أسنان بعد، ولكن أسنان طفلك بدأت في النمو. الأشياء التي تفعلينها الآن تساعد في منح طفلك أسناناً صحية مدى الحياة.

من ساقابل؟

هناك فريق من الأشخاص مستعدون لمساعدتك في رحلتك.

لقد قابلت بالفعل المعنيين بك وهم:

- الزائرة (ة) الصحي (ة)
- القابلة.

الآخرون الذين قد تقابلينهم:

- موظف (ة) دعم صحة الأسنان
- ممرضة الأسنان
- طبيب (ة) الأسنان
- اختصاصي (ة) نظافة الأسنان
- اختصاصي (ة) علاج الأسنان
- موظف (ة) الاستقبال.

نصائح للأسنان

في المنزل، لا تنسي الحفاظ على صحة فم طفلك:

- نظّفي الأسنان واللثة بالفرشاة مرتين يوميًا على الأقل، في الصباح وآخر شيء ليلاً.
- للأطفال الأصغر من 3 سنوات، استخدم مسحة صغيرة من معجون الأسنان على الفرشاة. للأطفال بعمر 3 سنوات فأكثر، استخدم كمية بحجم حبة البازلاء. استخدم معجون أسنان يحتوي على الأقل على 1000 جزء في المليون (ppm) من الفلورايد.
- يلزم أن يخضع الأطفال للإشراف والتشجيع على عدم بلع معجون الأسنان أثناء تنظيف أسنانهم.
- "ابصق، ولا تشطف" بعد تنظيف الأسنان - هذا يمنح معجون الأسنان الوقت للعمل لحماية الأسنان.
- اجعلي الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر لأوقات الوجبات فقط.
- الحليب العادي وماء الصنبور هما آمن للمشروبات للأسنان.
- سجّلي مع طبيب(ة) أسنان(ة) وواظبي على الزيارة بحسب ما تُنصحين به.



تذكّرِي أن طفلك متفرد وأسنانه
ستنمو بمعدلات مختلفة بينما
يكبر. إذا ساورتكِ مخاوف، فاسألِي
اختصاصي(ة) صحة أسنان أو الزائرت(ة)
الصحي(ة).

كيف أشارك؟

ربما سمعتِ بالفعل عن برنامج Childsmile من قِابلتكِ أو الزائرة (ة) الصحي(ة). إذا احتجتِ إلى بعض المساعدة، فسيتم الترتيب من قبل الزائرة (ة) الصحي(ة) لتواصل موظف(ة) دعم صحة الأسنان معكِ، أو سيتم إرشادكِ إلى عيادة أسنان.

موظف(ة) دعم صحة الأسنان المعني/المعنية بك

بالدعم والنصح من موظف(ة) دعم صحة الأسنان يستطيع طفلك النمو بأسنان صحية وابتسامة واثقة. ويفعلون هذا عن طريق:

- إسداء نصح ودعم عمليين إليك بشأن تنظيف الأسنان واستخدام معجون أسنان بالفلورايد
- مساعدتكِ في العثور على عيادة أسنان محلية وإذا لزم، دعمكِ في زيارتكِ الأولى للعيادة
- دعمكِ بنصح مفيد بشأن الأطعمة والمشروبات الصحية أثناء نمو طفلكِ.

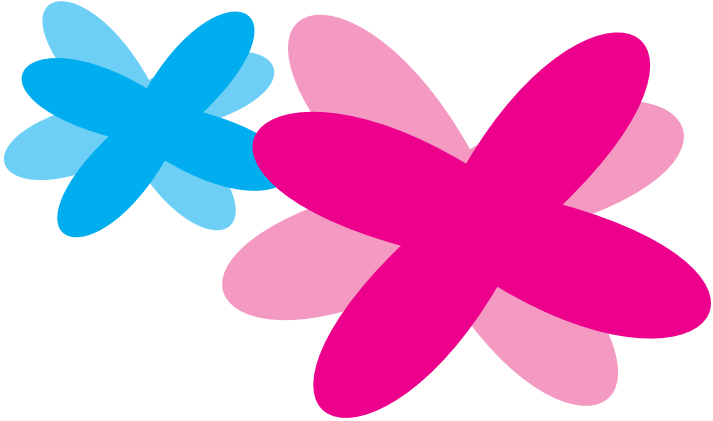


برنامج Childsmile والمجتمع الأكبر

المساعدة التي تلقينها من موظف(ة) دعم صحة الأسنان المعني(ة) بك ستكون مخصصة لتلبية احتياجاتك.

يمكن لهم مساعدتك للوصول إلى الخدمات والأنشطة المحلية الأخرى التي من شأنها أن تساهم في الحفاظ على صحة فم طفلك، مثل:

- مجموعات الفطام
- خدمات دعم الرضاعة الطبيعية
- مساعدة الدمج المالي
- التسجيل في خدمة الأمراض البسيطة في صيدليتك المحلية.



أول زيارة لعيادة الأسنان

تحتاجين إلى حضور موعد في عيادة الأسنان لتسجيل طفلك. في أول زيارة لك ستقابلين أعضاء من فريق الأسنان. سيتحدثون معك بشأن كيفية رعاية صحة فم طفلك، بما في ذلك:

- التسنين
 - المشروبات والأطعمة الصحية صديقة الأسنان
 - تنظيف الأسنان، وأهمية وجود نظام لتنظيفها
 - الزيارات المستقبلية لعيادة الأسنان.
- لا تقلقي إذا لم يبدأ طفلك في التسنين، ما زال بإمكانك حضور مواعده وتعلم كيفية الاعتناء بصحة فمه.



نقترح أن تصطحبي طفلك لأول مرة إلى عيادة الأسنان عندما يبلغ عمر 6 أشهر تقريبًا.



الزيارات المستقبلية

في الزيارات المستقبلية لعيادة الأسنان، سيقوم أحد أعضاء فريق الأسنان بما يلي:

- النظر في أسنان طفلكِ
- شرح طرق أخرى لحماية أسنان طفلكِ (على سبيل المثال، طلاء الفلورايد من عمر عامين)
- إسداء نصائح عملية بشأن الأطعمة والمشروبات للأطفال وتوضيح مهارات تنظيف الأسنان الصحيحة
- نُصحكِ بالتوقيت المناسب لتحديد موعدكِ القادم. قد يختلف هذا من شخص إلى آخر.



مواعيدك

ستحصل من الزائرة) الصحي(ة) على سجل صحة شخصي للطفل ("الكتاب الأحمر") بعد ولادة طفلك بفترة وجيزة. سيكون هذا هو السجل الرئيسي لصحة طفلك، ونموه وتطوره، بما في ذلك معلومات عن أسنانه.

ستُسجّل كل المواعيد المستقبلية لدى فريق Childsmile للأسنان في الكتاب الأحمر. نرجو تذكّر إحضار هذا الكتاب معك إلى زيارات الأسنان ومطالبة الموظفين بملئه.



عدد الأسنان المعتاد في هذا العمر	ما سيبدأ في الحدوث	العمر
4-0	تبدأ الأسنان الأمامية في الظهور	6 أشهر تقريبًا
8-4	قد تكون الأسنان الأمامية العلوية والسفلية ظاهرة	سنة واحدة تقريبًا
14-8	بعض الأسنان الخلفية ستكون بالداخل، والأسنان الأخرى ستبدأ في الخروج من اللثة	18 شهرًا تقريبًا
16-12	الأسنان في آخر الفم ستبدأ في دخول اللثة	عامان تقريبًا
20-16	أغلب أسنان الطفل ستخرج من اللثة	عامان ونصف تقريبًا
20	يُفترض أن تخرج جميع أسنان الطفل من اللثة	3 أعوام تقريبًا

ما يجب عليكِ عمله

- **التسجيل** في عيادة أسنان والذهاب إليها بانتظام
- **طلب** النصح بشأن التسنين، وتنظيف الأسنان والأطعمة والمشروبات الصحية
- **استخدام** حزمة أسنان وكوب الشرب الحر من Childsmile

- **تحديد** موعد في عيادة الأسنان
- **طلب** النصح بشأن تنظيف الأسنان (على سبيل المثال، التوقيت والكيفية) والأطعمة والمشروبات الصحية

- **تحديد** موعد لفحص الأسنان
- **طلب** النصح بشأن تنظيف الأسنان (بما فيها الأسنان الخلفية) والأطعمة والمشروبات الصحية

- **تحديد** موعد في عيادة الأسنان
- **السؤال** عن أول مرة لاستخدام طلاء الفلورايد
- **طلب** النصح بشأن تنظيف الأسنان والأطعمة والمشروبات الصحية

- **تحديد** موعد في عيادة الأسنان
- **السؤال** عن ثاني مرة لاستخدام طلاء الفلورايد
- **طلب** النصح بشأن تنظيف الأسنان والأطعمة والمشروبات الصحية

- **تحديد** موعد في عيادة الأسنان
- **السؤال** عن ثاني مرة لاستخدام طلاء الفلورايد
- **طلب** النصح بشأن تنظيف الأسنان والتحقق من أنكِ تفعلين كل ما يمكنكِ للحفاظ على صحة أسنان طفلكِ
- **استخدام** حزمة أسنان Childsmile المُقدّمة في الحضانة
- **إلحاق** طفلكِ ببرامج تنظيف الأسنان وطلاء الفلورايد (إذا عُرضت) في الحضانة



لغة بريل
للمكفوفين



طباعة كبيرة



صيغ مسموعة



لغة الإشارة
البريطانية



صيغ سهلة
القراءة



ترجمات

الترجمات والتنسيقات الأخرى متوفرة عند الطلب على:



امسحي الرمز

p hs.otherformats@p hs.scot



0131 314 5300



Public Health Scotland هي هيئة عامة وطنية اسكتلندية تهدف إلى تحسين صحة الشعب الاسكتلندي ووقايته وزيادة عافيته.

© Public Health Scotland 2022

OGL

تم ترخيص إعادة استخدام هذا الدليل بموجب الإصدار الثالث من الترخيص الحكومي المفتوح (Open Government Licence v3.0).

لمزيد من المعلومات، يمكن زيارة

www.publichealthscotland.scot/ogl

لمعلومات إضافية عن برنامج Childsmile، نرجو التحدث إلى الزائرة (ة) الصحي (ة) أو جهة اتصالك مع Childsmile.

بيانات جهة الاتصال المحلية:

تفضلي بزيارة www.child-smile.org.uk