

فَرِّشْ أَسْنَانِكَ مَرَّتَيْنِ فِي الْيَوْمِ
وَكُلِّ مَرَّةً لِدَقِيقَتَيْنِ!



أيها الأولاد
الصغار!

بفضل مفكرة
التعقب اليومي لن
يفوتكم أبداً تنظيف
أسنانكم بالفرشاة!

دقيقتان (2)

2X

حافظوا على صحة ابتسامتكم
العريضة!

ينبغي على ولدكم تنظيف أسنانه/أسنانها بمعجون تنظيف أسنان معزز بمادة الفلورايد مرتين في اليوم لمدة دقيقتين على الأقل للمرة الواحدة، كجزء من روتينه/روتينها اليومي.

ليس من الضروري أن يكون تفريش الأسنان واجباً متعباً. يمكنكم أن تشجعوا ولدكم على الحصول على فم صحي عن طريق جعل تفريش الأسنان عملاً مسلياً ومجزياً.

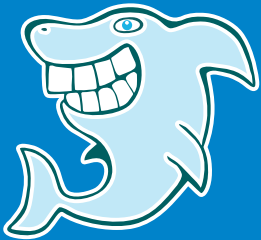
• ستعزز هذه المفكرة معرفة ولدكم بالممارسات الجيدة لتنظيف الفم.

• استخدموا البطاقات اللاصقة المعطاة لكم أو أقلام التعليم لتعليم مربعات تفريش الأسنان مرتين كل يوم.

• ضعوا بطاقة لاصقة أو علامة صح في كل مربع عندما يفرش ولدكم أسنانه/أسنانها في الصباح ومرة أخرى في المساء.

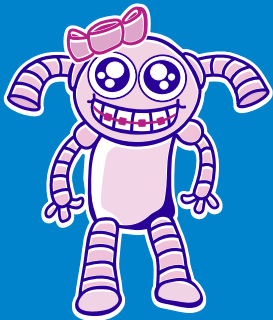
	الأحد	الاثنين
صباحاً		
مساءً		

مستر غرنز هو وحش كبير مجعد الشعر لا يمكنه التوقف عن التبسم. يحرص بانتظام على الاعتناء بابتسامته العريضة بتفريش أسنانه وتنظيفها بالخيط.



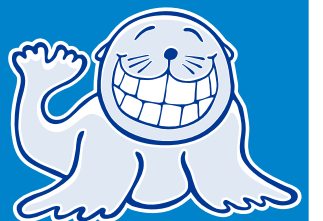
سيرجيو هو كلب بحري (سمك القرش) ألوف بابتسامته قاتلة. قد تنذهل المخلوقات البحرية عندما تراه يومض أسنانه البيضاء اللؤلؤية إلا إنها لا ترتعب منه: يفضل سيرجيو أكل الفواكه والخضروات الطازجة.

داغ من أشجار الصنوبر (تنوب) هو مرح وحكيم. لا يزال ينمو لفترة طويلة ويعرف عن التغذية. لا يتكلم كثيراً، ولكن عندما يكون لديه ما يقوله، يجب عليك الاستماع له!



ليز-إي قد يكون زكاؤها اصطناعياً إلا أن شعورها حقيقياً. تعرف جيداً ما تقوله عندما تتحدث عن رعاية الأسنان، وتحب أن تتبادل النصائح المفيدة مع أصدقائها.

ساشا تريد أن يحصل كل الأولاد على الختام السنّي (واقى الأضراس) لكي يمكنهم حماية ابتسامتهم! لا تفكر إنها عجلة من عجول البحر، بل إنها لبوة فخورة من أسود البحر!



طريقة تنظيف الأسنان بالفرشاة

استخدم فرشاة أسنان ذات شعيرات بخشونة ناعمة وأضف كمية صغيرة جداً (قدر حبة البازيلاء) من معجون أسنان معزز بالفلورايد.

فرش الأسنان لمدة
2:00
دقيقة!

وجه شعيرات الفرشاة نحو
خط اللثة على زاوية.



حرك الفرشاة بلطف بحركات دائرية
صغيرة فوق كل سن
بالقرب من خط اللثة.



فرش الوجه الخارجي والوجه
الداخلي وسطح مضغ الطعام
لكل سن من الأسنان.



لكي تنظف السطح الداخلي للأسنان الأمامية، عليك
أن تميل الفرشاة بشكل عمودي وتحريكها إلى
الأعلى والأسفل عدة مرات.



فرش لسانك لكي تحافظ على رائحة
فم منعشة.



الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						

للحصول على ابتسامة رائعة،
تذكر دائماً أن تقلل من أكل الحلويات
والمرطبات الغازية والعصائر. وتحرص
على اختيار أكل الخضروات والفواكه و
الحبوب الكاملة.
وتأكل كافة ألوان قوس القزح!

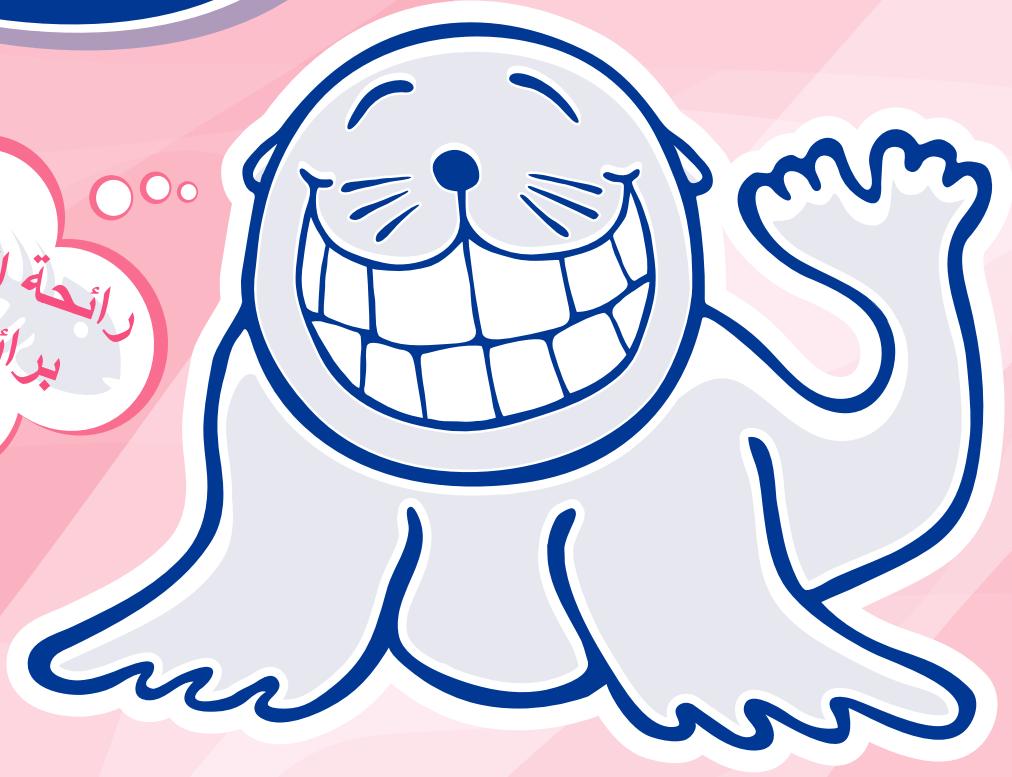


الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						

عجول وأسود البحر يزورون طبيب
أسنان حديقة الأسماك للوقاية من رائحة
السمك الكريهة الموجودة في الفم
واللويحات والتهاب اللثة التي يمكنها أن
تسبب تسوس الأسنان.

ينبغي عليك أن تزور
طبيب الأسنان مرتين في
السنة للمحافظة على صحة
أسنانك.









رائحة الفم الكريهة
برائحة السمك
!!!!!!?



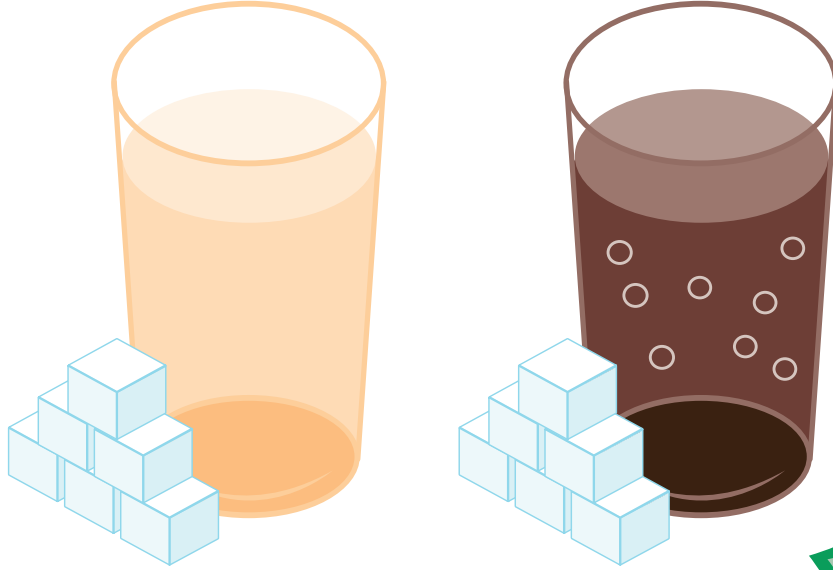
الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	
صباحاً							
مساءً							
صباحاً							
مساءً							
صباحاً							
مساءً							
صباحاً							
مساءً							

ليلة تسوس الأسنان

جراثيم البكتيريا التي تسمى بالعقدية الطافرة تتفاعل مع السكر المتبقي على أسنانك لخلق اعتداءات حمضية من شأنها أن تسبب تسوساً للأسنان.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	
 صباحاً							
 مساءً							
 صباحاً							
 مساءً							
 صباحاً							
 مساءً							
 صباحاً							
 مساءً							

هل تعرف؟
 أن عصير التفاح يحتوي
 على نفس كمية السكر
 الموجودة في الكولا!



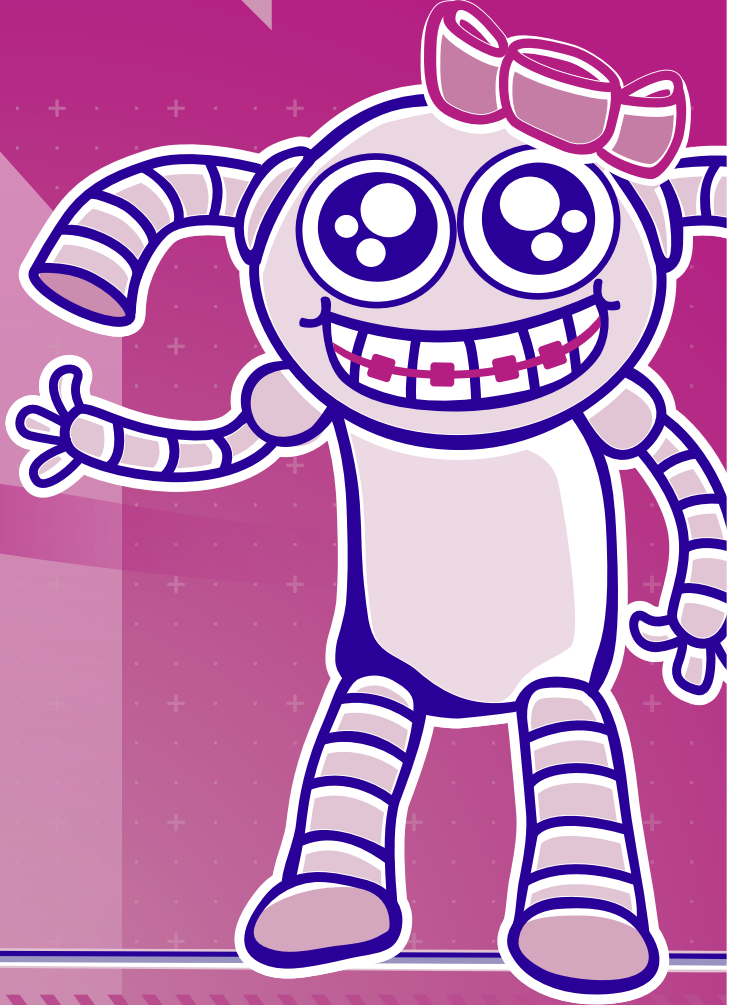
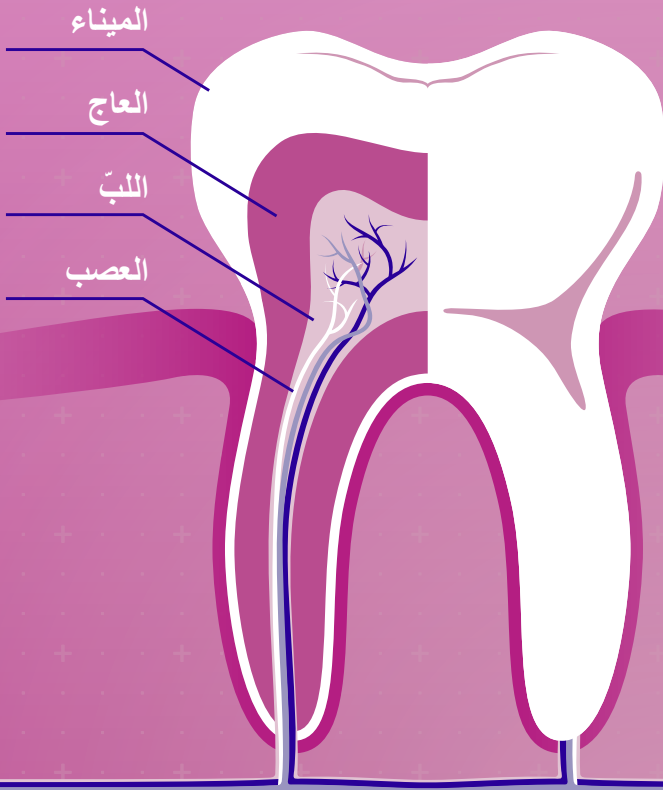
بدلاً من مشبع
 شرب عصير مشبع
 بالسكر، اشرب
 الحليب والماء.
 لتتموا نمواً قوياً.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						

الميناء هو الدرع الصلب حول السن.
 معجون الأسنان المعزز بالفلورايد يقوي ميناء السن.
 فرّش أسنانك مرتين في اليوم للحصول على درع بقوة كاملة.

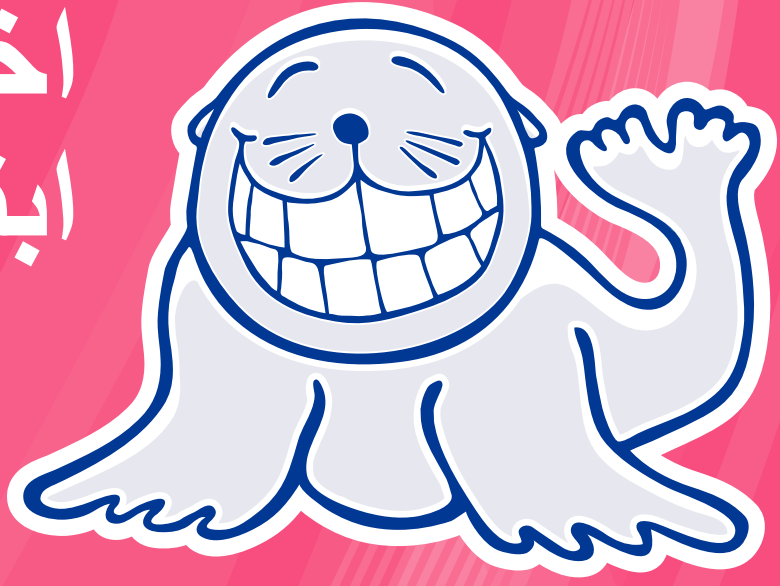
قوة الدرع

100%



الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						

اختتم ابتسامتك



احرص على وضع
الخِتام السنّي
على أضراسك الخلفية
لوقايتها من التسوس.

يسري التلبيس إلى داخل عمق
وهداث وشقوق السن بشكل يخرمه
ضد جراثيم البكتيريا والمأكولات التي
تسبب تسوس الأسنان.

إنه بمثابة
ستار قوي غير مرئي
لحماية أسنانك!

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						

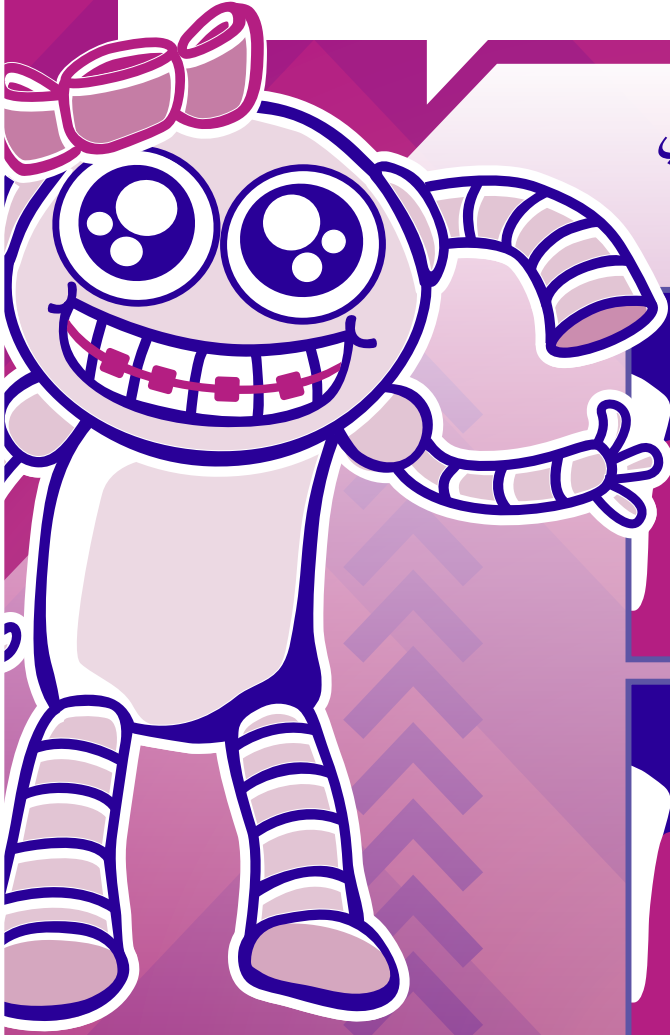


هل شعرت يوماً بالخوف في أواخر الليل؟ هل ترعبك الوحوش الكبيرة ذات الشعر الطويل؟ الوحوش اللطيفة مثل السيد غرنز يحبون أن يحتضونك فقط. جراثيم البكتيريا هي الشريرات الحقيقية في أوقات الليل.

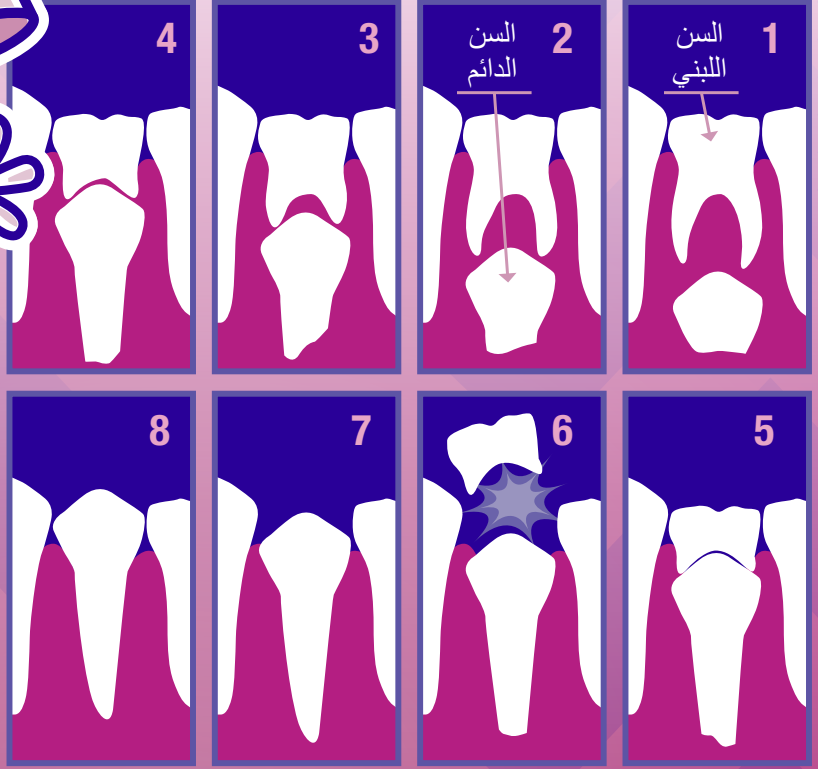
إذا لا تفرش أسنانك عند الليل، تخرج الجراثيم لتلعب وتهاجم أسنانك حتى اليوم التالي. أسنان السيد غرنز سليمة وستصبح أسنانك كذلك أيضاً طالما تفرش أسنانك مرتين في اليوم لمدة دقيقتين لكل مرة!

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						

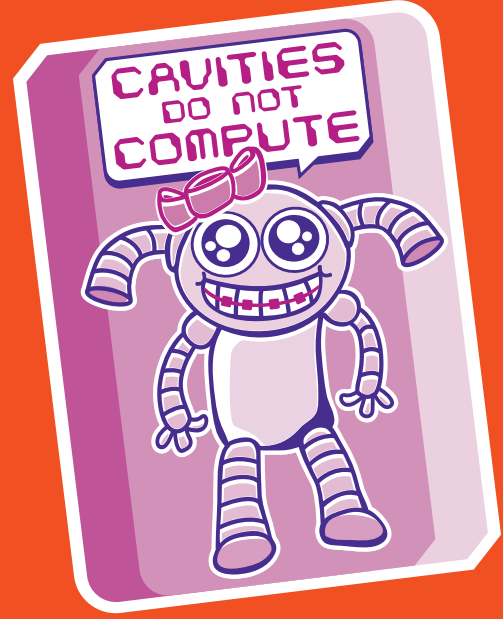
ولدت بكل الأسنان التي ستكون لديك...
إلا إنها لم تظهر بعد. يمكن أن تقوي حبوب الفلورايد اليومية أو الفلورايد
الموجود في الماء الأسنان حتى تلك الأسنان الدائمة المخفية التي لم تظهر بعد.



أنظر كيف يطلع السن الدائم ويُقلع السن اللبني
(سن الطفل):



الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						
صباحاً						
مساءً						



www.healthoregon.org/schooloralhealth

يمكن تزويد هذا المستند عند الطلب بتنسيقات بديلة للأفراد ذوي إعاقات أو بلغة أخرى غير اللغة الإنجليزية للأشخاص ذوي مهارات محدودة في اللغة الإنجليزية. لكي تطلب هذه النشرة بتنسيق آخر أو لغة أخرى، يجب عليك الاتصال ببرنامج صحة الفم (Oral Health Program) على رقم الهاتف 971-673-0348، أو رقم المبرقة الكاتبة (TTY)، أو إرسال بريد إلكتروني إلى oral.health@state.or.us.

Oregon
Health
Authority

شعبة الصحة العامة
برنامج صحة الفم

www.healthoregon.org/schooloralhealth