

مرحباً أيها الآباء والأمهات:

عند اتخاذ قرارات بشأن صحة أطفالك ورفاهيتهم ، من المهم أن تتذكر أسنانهم ولثتهم. الأطفال الذين أسسوا عادات جيدة لنظافة الفم ، مثل تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط ، هم أكثر عرضة لمواصلة هذا كباقيهم ، و تكون مشاكل أسنانهم أقل طوال حياتهم ، ويحافظون على صورة ذاتية إيجابية. في هذه النشرة ، سنوفر لكم أنشطة لتعليم أطفالك أهمية العناية بالأسنان بطريقة ممتعة وجذابة .

نشاطات:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

إغسل أسنانك

المواد:

فُرشتان أسنان غير مستخدمتين

التعليمات:

أعط طفلك فرشاة أسنان غير مستخدمة .

ابدأ بغناء أغنية عن تنظيف الأسنان (يمكنك تأليف كلمات على أي لحن) .

وأنت تغني لطفلك ، إمسك بفرشاة أسنانك وقم بحركات تنظيف الأسنان .

شجع طفلك على تقليد حركاتك.

[إضغط هنا](#) لأغاني تنظيف الأسنان

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

التلوين بفرشاة ومعجون الأسنان

المواد:

ورق مقوى أبيض

معجون الأسنان

فرش الأسنان

التعليمات:

أرسم وقص أسنان كبيرة من الورق المقوى الأبيض .

ضع معجون الأسنان في وعاء بلاستيكي أو طبق ورقي حتى يسهل على طفلك وضع المعجون على الفرشاة .

باستخدام فرشاة الأسنان ، إجعل طفلك يلون الأسنان الكبيرة المقصودة بمعجون الأسنان .

[إضغط هنا](#) للحصول على بعض ألعاب تنظيف الأسنان التي ستجعل طفلك حريصاً على تنظيف أسنانه .

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

لعبة تنظيف الأسنان مع معجونة اللعب

المواد:

مكعبات الليغو الكبيرة أو قالب الثلج

معجونة اللعب

خيط

التعليمات:

ضع معجونة اللعب بين أوتاد الليغو . إذا لم يكن لديك ليغو ، إستخدم قالب الثلج ، إقلبه رأساً على عقب وضع معجونة اللعب بين حوامل الثلج .

أعط طفلك قطعة من الخيط وأطلب منه إزالة معجونة اللعب من بين أوتاد الليغو أو حوامل الثلج

باستخدام الخيط .

تحدث مع طفلك حول كيف تبدو معجونة اللعب مثل الطعام العالق بين الأسنان ، وكيف تنمو البكتيريا

عليهم إذا لم نقم بغسل أسناننا أو تنظيفها بالخيط .

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة عن صحة الأسنان

[إضغط هنا](#) للحصول على نصائح للعناية بالأسنان إضغط هنا

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

فرز الأطعمة الصحية وغير الصحية

المواد:

مجلات أو منشورات غذائية

ورق مقوى أبيض

ورق مقوى بني

أقلام تلوين

صمغ

مقص

مقصات التعليمات:

أرسم و قص سنين كبيرين من الورق المقوى الأبيض والبني .

أرسم وجهاً سعيداً على السن الأبيض (صحي) ، ووجهاً حزينا على السن البني (غير صحي) .

قص صور الأطعمة من المجلات أو المنشورات المختلفة .

أفرز الأطعمة الصحية وغير الصحية والصق الصور تحت السن المناسب .

ناقش مع طفلك ما الذي يجعل الطعام صحياً أو غير صحي ، وماذا سيحدث إذا تناولنا طعاماً غير صحي ولم نغسل أسناننا .

[إضغط هنا](#) لقراءة "السن" لآني سلودوفنيك.

الأطفال من (٦-١٢ سنوات)

تجربة الأسنان مع البيض

المواد:

كوب صودا / مشروبات غازية

كوب خل

كوب ماء

كوب عصير فواكه

٥ أكواب بلاستيكية

١ - ٤ فرشاة أسنان

كربونة (بيكنغ صودا) أو معجون الأسنان

٤ بيضات مسلوقة

مناديل ورقية

٤ أطباق

التعليمات:

أسلق ٤ بيضات وأتركها جانباً لتبرد .

بعد أن تبرد ، إنزع القشر عن البيض وتأكد من حصولك على قطع كبيرة من القشر .

ضع البيض المسلوقة جانباً لتتناوله فيما بعد .

ضع قشر البيض داخل الأكواب .

صب السوائل المختلفة (صودا ، عصير ، خل ، ماء) فوق قشر البيض داخل الأكواب ، حتى يتم تغطيتها بالكامل .

توقع ماذا سيحدث لقشر البيض عند تركه في السوائل واكتب توقعاتك .

أترك قشر البيض في الأكواب البلاستيكية لينتقع طوال الليل .

في اليوم التالي ، أخرج فرشاة الأسنان ، الماء ، المعجون ، و الكربونة .

قم بإزالة قشر البيض وضعه في طبق (كوب واحد في كل مرة) .

إفحص قشر البيض ولاحظ ماذا فعلت السوائل به . لاحظ لون وملمس قشر البيض .

أفرك قشر البيض بالفرشاة ومعجون الأسنان أو الكربونة (بيكنغ صودا).

أكتب ما حدث لكل من قشر البيض الأربعة وأي سائل كان تأثيره أكبر على قشر البيض ؟

[إضغط هنا](#) لتجربة أخرى في علوم الأسنان .

[إضغط هنا](#) للتعرف على أسنان الإنسان .

نصيحة اليوم:

حتى قبل أن يبدأ طفلك في التسنين، قم بتمرير قطعة قماش مبللة نظيفة على اللثة لإزالة آثار الطعام . عندما تظهر أسنان طفلك ، اغسلها بفرشاة أسنان للرضع . راقب دائماً أطفالك الذين تقل أعمارهم عن ٨ سنوات حتى لا يبتلعوا معجون الأسنان . علم أطفالك أن ينظفوا أسنانهم بالفرشاة مرتين في اليوم على الأقل ، وأن يستخدموا الخيط بعد كل وجبة . قلل أو تجنب بعض الأطعمة على سبيل المثال: (الأطعمة السكرية والعصائر والحلوى وما إلى ذلك) التي يمكن أن تسبب تسوس الأسنان . إذا كان طفلك يأكل هذه الأطعمة ، أطلب منه أن يغسل فمه أو ينظف أسنانه بعد الأكل للتخلص من السكر .

