برنامج فريق الابتسامة (Smile Squad) لعلاج الأسنان المجاني لطلاب المدارس

فريق الابتسامة (Smile Squad) هو برنامج مجاني لرعاية الأسنان تقدّمه حكومة ولاية فيكتوريا لطلاب المدارس. ويقدّم خدمات مجانية لرعاية أسنان جميع طلاب المدارس الابتدائية والثانوية الحكومية في ولاية فيكتوريا.

نريد أن يستفيد جميع الطلاب من المدرسة إلى أقصى حد.

قد يُعيق تسوّس الأسنان عملية التعلّم، لأنه قد يكون مؤلمًا ويؤثّر على نوم الطفل وتركيزه.

يهدف برنامج Smile Squad إلى مساعدة الأطفال والشبيبة للحفاظ على صحة فمهم وخلوّ أسنانهم من التسوّس.

إليك بعض النصائح المهمة للحفاظ على صحة ابتسامات الأطفال في سن المدرسة. يمكنك العثور على المزيد من المعلومات حول العناية بالأسنان على الموقع الإلكتروني
www.dhsv.org.au/oral-health-advice

افحص أسنانك بانتظام

تلعب صحة الفم دورًا أساسيًا في الحفاظ على الصحة والعافية بشكل عام.

من المهم زيارة طبيب الأسنان بانتظام لفحص الأسنان طوال الحياة، إذ يمكنه اكتشاف أي مشاكل وعلاجها مُبكرًا.

سجّل طفلك لكي يفحص فريق برنامج Smile Squad أسنانه مجانًا عندما يزور الفريق مدرسته أو احجز موعدًا مع فريق برنامج Smile Squad في عيادة أسنان محلية مجتمعية باستخدام صفحة البحث عن العيادات التابعة لخدمات DHSV:
www.dhsv.org.au/clinics

هل تريد معرفة المزيد؟

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
www.health.vic.gov.au/smile-squad

SMILE SQUAD

VICTORIA State Government

dental health services victoria

SMILE SQUAD

تناول طعام صحّي
أكثر من شرب الماء
نظِّف أسنانك بشكل جيّد

تناول طعام صحّي

إنّ تناول الطعام الصحي هو ليس الخيار الأفضل للأجسام والعقول النامية فحسب بل للأسنان أيضًا. تناول مجموعة متنوّعة من الأطعمة المُغذّية يوميًا، بما في ذلك:

- الفاكهة والخضار
- الحبوب مثل الأرز والخبز
- منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي، أو بدائل منتجات الألبان التي تحتوي على نسبة مُضافة من الكالسيوم
- البيض
- اللحوم والأسماك.

يخفي مصنّعو الأغذية السكر في العديد من الوجبات الخفيفة التي يتمّ تسويقها للأطفال. قارِن العبوات لاختيار المنتجات التي تحتوي على كمية أقل من السكر.

أكثر من شرب الماء

إنّ مياه الصنبور التي تحتوي على الفلورايد هي أفضل مشروب للحفاظ على صحة الفم.

املأ زجاجة مياه قابلة لإعادة الاستخدام بالماء في المدرسة.

نظِّف أسنانك بشكل جيّد

إنّ تنظيف الأسنان بالفرشاة يُزيل البكتيريا المُسبّبة لتسوّس الأسنان. يساعد معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد في إصلاح سطح الأسنان ويحافظ على قوّة الأسنان.

يحتاج الأطفال إلى المساعدة في تنظيف أسنانهم حتى يبلغوا الثامنة من العمر.

كيف تنظّف أسنانك بالفرشاة

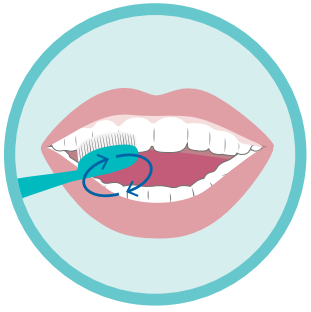
الخطوة 1

نظّف أسنانك بالفرشاة في الصباح والمساء قبل النوم.

الخطوة 2

استخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون أسنان يحتوي على فلورايد على فرشاة أسنان ناعمة.

الخطوة 3



حرّك الفرشاة بلطف بحركة دائرية على الأسنان وبمحاذاة اللثة.

ابدأ بالأسطح الأمامية للأسنان.

الخطوة 4

ثم كرّر نفس الحركة على الأسطح الداخلية.

الخطوة 5

حرّك الفرشاة على الضروس بحركة خفيفة إلى الخلف والأمام.

بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة، ابصق معجون الأسنان، ولكن لا تشطفه بالماء.

تأكّد من تنظيف جميع أسطح الاسنان: العلوية والسفلية، اليسرى واليمنى، الأمامية والخلفية.