

# رهتم بصحة



## أسنانك

الاسم:

### ملاحظة للوالدين والأوصياء

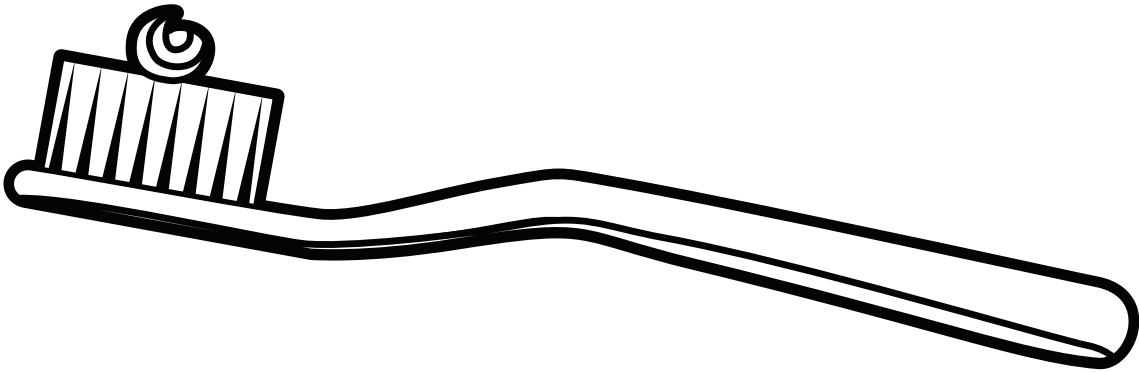
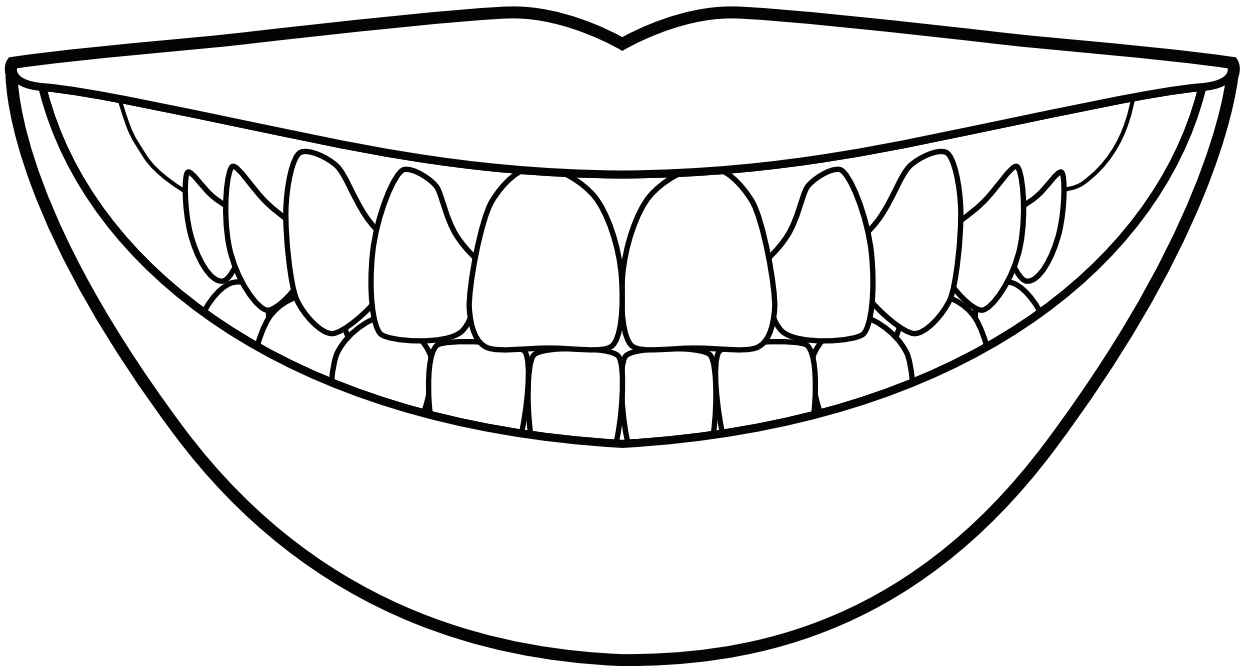
أنشأت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها كتاب الأنشطة هذا لتزويد الوالدين بطريقة تفاعلية للتحدث مع أطفالهم حول طرق العناية بأسنانهم. يمكن لعادات صحة الفم المنتظمة مثل تنظيف أسنانك بالفرشاة، وتنظيف الأسنان بخيط الأسنان، والزيارات المنتظمة لطبيب الأسنان أن تساعد على منع تسوس الأسنان. يُوصى باستخدام كتاب الأنشطة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 أعوام و8 أعوام.



## نشاط التلوين

تذكر أن تنظف أسنانك بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد مرتين يوميًا لمدة دقيقتين في كل مرة.

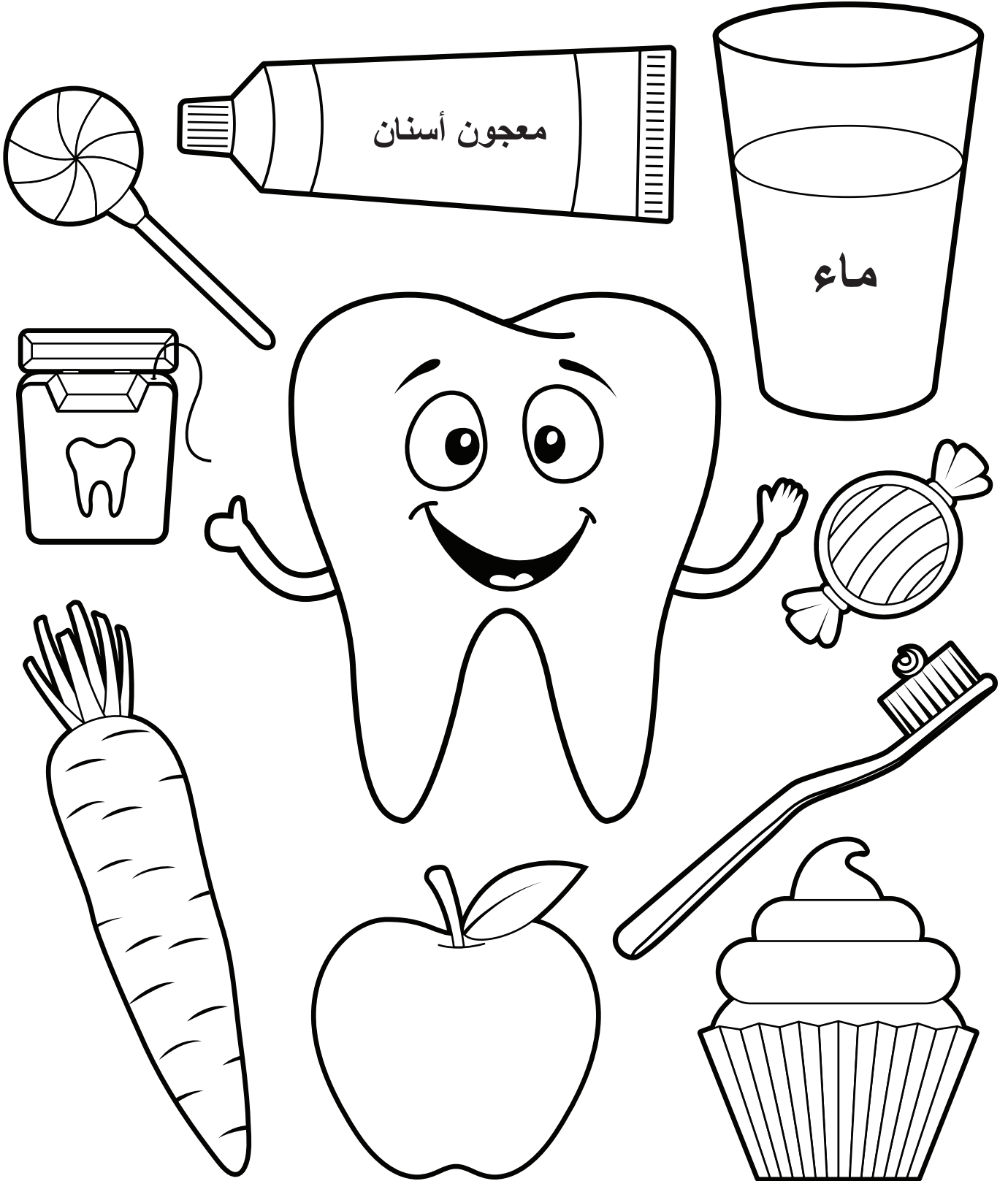
لوّن الأسنان أدناه بلونك المفضل!



هل يمكنك عدّ الأسنان التي تحتاج إلى تنظيفها في هذه الصورة؟ \_\_\_\_\_

## حماية أسنانك من تسوس الأسنان!

لَوْن الأشياء المفيدة لأسنانك وضع علامة X على الأشياء التي لا تفيدك.

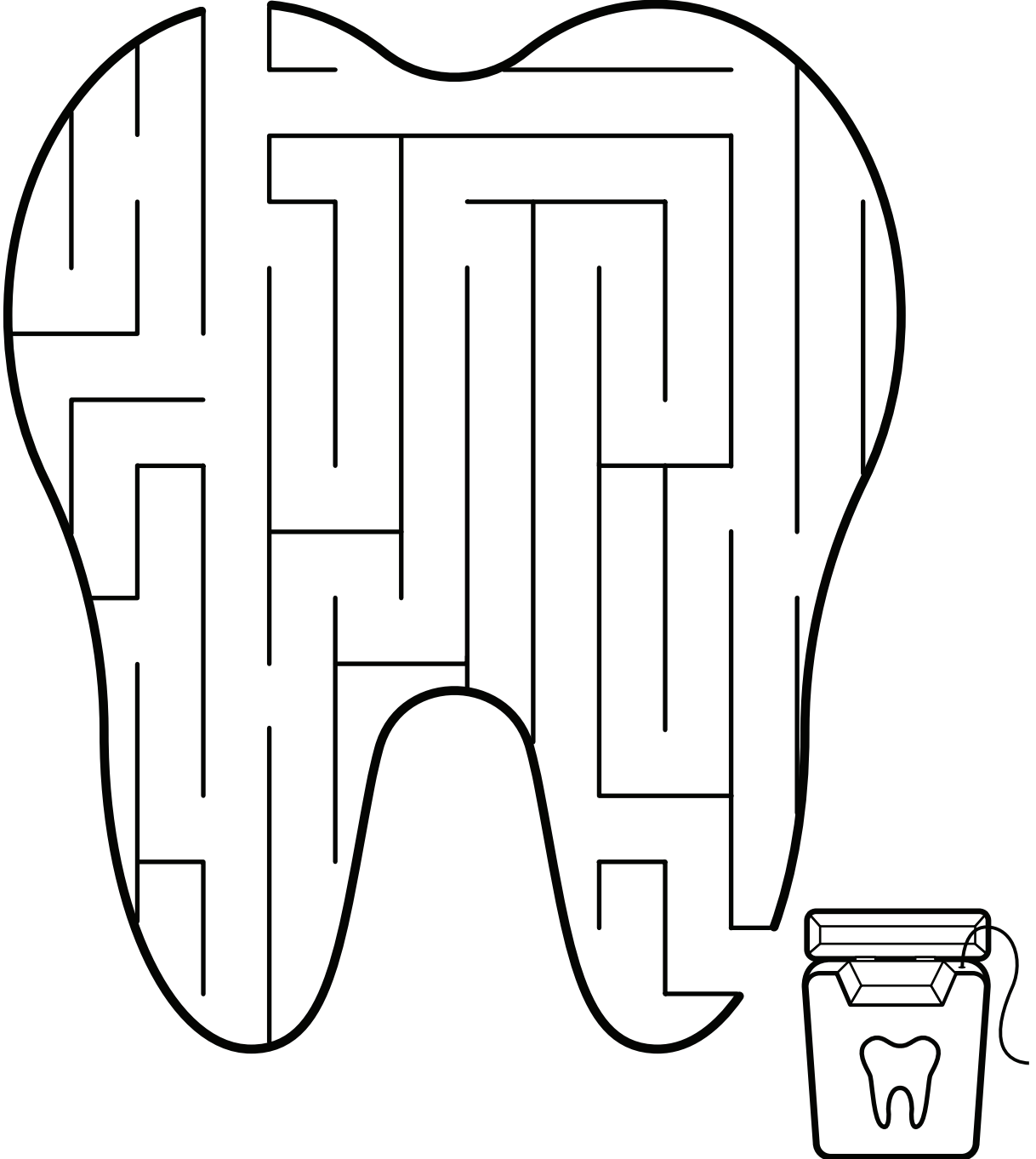


# نشاط متاهة الأسنان

تذكر أن تنظف أسنانك بخيط الأسنان يوميًا.

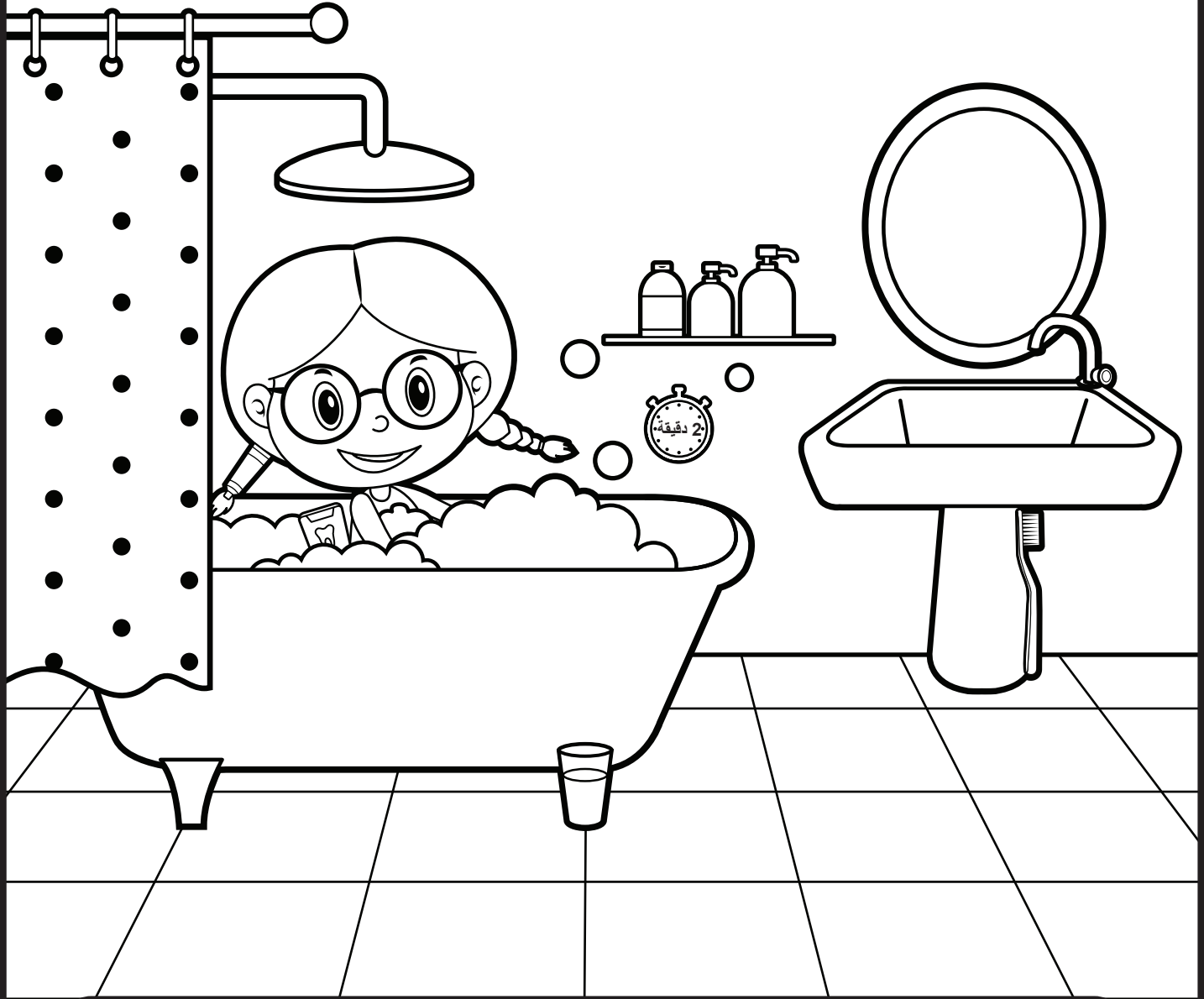
هل يمكنك المساعدة في توصيل خيط الأسنان حول الأسنان؟

البداية



# لعبة البحث

هل يمكنك العثور على هذه العناصر المخفية في هذه الصورة؟



معجون أسنان



فم مبتسم



خيط الأسنان



فرشاة أسنان



كوب ماء

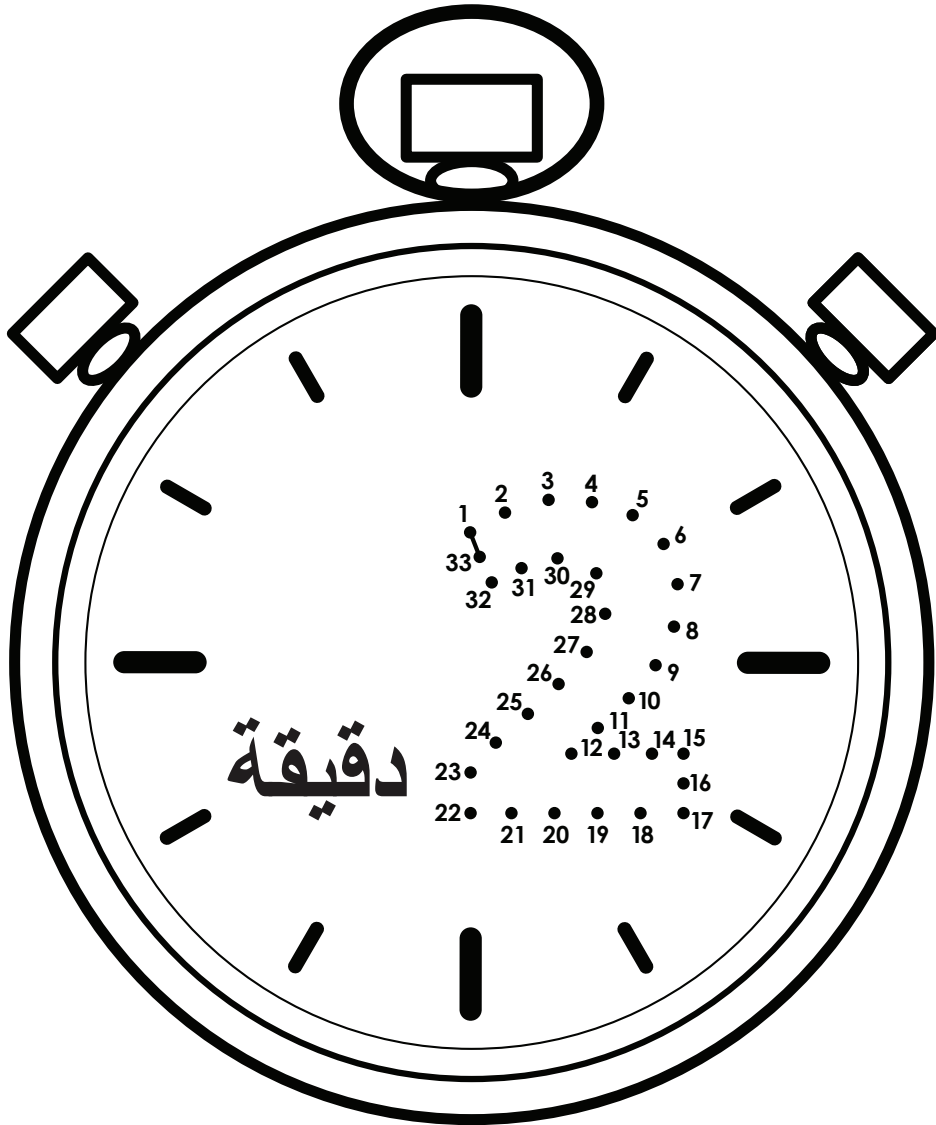


مؤقت لمدة دقيقتين



## توصيل النقاط

هل تعلم أنه يجب تنظيف أسنانك بالفرشاة لمدة دقيقتين على الأقل في الصباح وقبل النوم؟ قد يكون من المفيد الاستماع إلى أغنيّتك المفضلة لمدة دقيقتين أثناء تنظيف أسنانك بالفرشاة. اضبط أغنيّتك أو مؤقّتك لمدة دقيقتين في كل مرة تنظف فيها أسنانك بالفرشاة. يمكن لذلك مساعدتك على إزالة جميع الجراثيم التي قد تكون موجودة على أسنانك. كن بطل صحة الفم! قم بتوصيل النقاط للعثور على توقيت مفيد أيضًا.



# رائع!

(اسمك)

تعلم الكثير عن صحة الفم!

لكي تكون بطل صحة الفم، تذكر:

• تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم!

• تنظيف أسنانك بخيط الأسنان يوميًا!

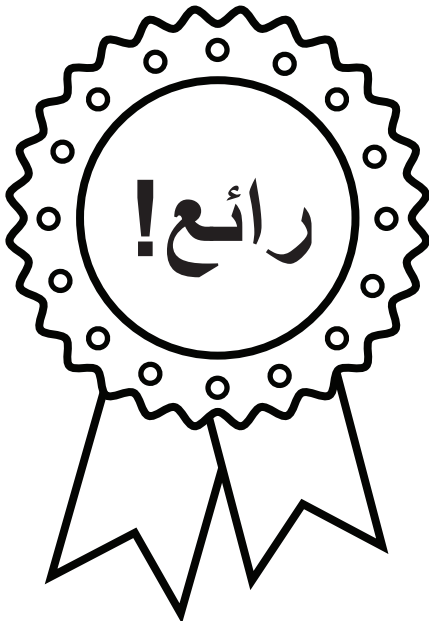
• تناول الفاكهة والخضروات بدلاً من

الأطعمة السكرية!

• الشرب من ماء الصنبور المحتوي على الفلورايد!

• زيارة طبيب أسنانك بانتظام!

فيما يلي بعض الأشياء التي تعلمتها:



\_\_\_\_\_ **1**

\_\_\_\_\_ **2**

\_\_\_\_\_ **3**