

## فمّ صحي!

اشرب ماء الصنبور المعالج  
بالفلورايد



استخدم الفرشاة مع قدر صغير من  
معجون الأسنان مرتين يوميًا - ساعد  
الطفل حتى يبلغ 7-8 سنوات



تبدأ الزيارات المنتظمة إلى عيادة  
الأسنان للطفل والأسرة عند بلوغ  
الطفل عامه الأول.



## طعام صحي!

تناول المياه  
فقط بين  
الوجبات



لا تتناول أكثر من 4  
أونصات من العصير  
الطازج 100% يوميًا؛  
ويقدم مع وجبة



## أطفال أصحاء!



احمل  
الطفل عند  
إطعمه

ملحوظة مهمة: لا تقدم لطفلك قبل موعد نومه سوى فرشاة الأسنان  
وعليها قدر صغير من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.