



مص الإبهام والأصبع واللهاية

نصائح مخصصة للتخلص من هذه العادة

- ابدأ بالتدريج - لا يُنصح بإيقاف استخدام اللهاية بشكل مفاجئ لأن ذلك قد يؤدي إلى تحفيز عادات مص أخرى.
 - خفف من استخدام اللهاية - قم بإزالة اللهاية بلطف وقت النوم كي تساعد في اكتساب وتطوير عادات نوم سليمة.
 - احتفل بالنجاح - قم بمدح طفلك أو مكافأته عند التخلص من هذه العادة.
 - استخدم طرق ممتعة لإلهائه عن هذه العادة - اشغل يده في اللعب إما في قفازات التسنين أو لعبة ما أو نشاطات أو كتب.
- قد يكون التخلص من هذه العادة صعباً لكن مثابرتك سوف تثمر في النهاية.

مص الإبهام أو الأصبع أو اللهاية هو سلوك شائع يستخدمه الأطفال كي يشعروا بالراحة، والكثير منهم يتخطى هذا السلوك مع تقدمهم في العمر.

مص الأصابع أو اللهاية بعد سن 4 سنوات قد يؤدي إلى:

- اعوجاج الأسنان - قد تدفع الأسنان من مكانها الطبيعي مما يؤثر على طباق الفكين
- مشاكل في النطق - يمكن أن تحد اللهاية من قدرة الطفل على إصدار جميع الأصوات اللازمة لتحقيق النطق الواضح
- تسوس الأسنان - يمكن أن تتسبب اللهيات المغطاة بالمواد المحلاة مثل العسل في تسوس الأسنان.

للحصول على المزيد من المعلومات والدعم

- تحدث مع ممرض المركز الصحي في منطقتك.
- راجع أخصائي صحة الفم.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني
[Smiling Starts](https://www.smilingstarts.wa.gov.au) للاطلاع على
مقاطع مصورة قصيرة ومعلومات
أخرى مفيدة.



إذا كانت لديك أي استفسارات، اتصل على رقم
الهاتف: 1800 939 666.



إخلاء المسؤولية: هذه النشرة مخصصة لأغراض التوعية وتقديم المعلومات العامة. قم باستشارة أخصائي رعاية صحية مؤهل للحصول على أي نصيحة طبية تحتاجها.

يمكن أن يتم توفير هذه الوثيقة بصيغ بديلة عند الطلب، للأشخاص ذوي الإعاقة.

Produced by the Early Childhood Dental Program
© State of Western Australia, Child and Adolescent
Health Service 2024 Ref: 1744

Early Childhood Dental Program

**smiling
starts**