



ملخص الدرس

نظافة الأسنان

المهارات الأسرية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ أهمية أسناني

- أقطع الطعام وأمضغه.
- أنطق الحروف نطقًا واضحًا.
- أبتسم ابتسامة جميلة.

■ خطوات تنظيف الأسنان

- ١ • أضع قليلًا من المعجون بحجم حبة البازلاء.
- ٢ • أنظف الأسنان الأمامية بحركات دائرية.
- ٣ • أنظف الجهة الداخلية وأسطح المضغ.
- ٤ • أنظف لساني برفق.
- ٥ • أبصق المعجون وأتمضمض بالماء.

■ أصدقاء أسناني

- الحليب واللبن والجبن.
- التفاح والجزر.
- الماء.

■ أعداء أسناني

- الحلوى اللزجة والمصاصات.
- المشروبات الغازية والعصائر المحلاة.

■ تذكّر

- أنظف أسناني مدة دقيقتين.
- استعمل السواك، وأزور طبيب الأسنان كل ستة أشهر.
- لا أفتح العلب بأسناني.