

نصائح للحفاظ على صحة الفم



- إن **بكتيريا البلاك** في أفواهنا هي المسؤول الأول عن إحداث تسوس الأسنان وأمراض اللثة
- تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط كل يوم هو أفضل طريقة لإزالة بكتيريا البلاك والحفاظ على صحة أفواهنا



نظف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد

- نظف أسنانك بالفرشاة لمدة **دقيقتين** في كل مرة. اضبط مؤقتًا!
- احرص على تغيير فرشاةك كل 3-4 أشهر. فالفرشاة القديمة أو المهترئة لا يمكنها إزالة بكتيريا البلاك بشكل فعال
- جرّب استخدام فرشاة أسنان كهربائية بها مؤقت مدمج مدته دقيقتين
- جرّب استخدام فرشاة أسنان لها 3 جوانب لتنظيف جميع الأسطح مرة واحدة



نظف أسنانك بالخيط مرة يوميًا لإزالة البكتيريا التي لا تستطيع فرشاة أسنانك الوصول إليها

- يمكن أن تساعد الخلة الخيطية أو حوامل خيط الأسنان ذات المقبض الطويل في الوصول إلى أسنانك الخلفية بشكل أفضل
- بدلاً من استخدام خيط تنظيف الأسنان، جرّب منظف الأسنان المائي
- كما تقوم الفرش الصغيرة بين الأسنان أو الخلة بعمل رائع أيضًا

جفاف الفم يمكن أن يؤثر تأثيرًا خطيرًا على صحة فمك

- يكون تسوس الأسنان أكثر حدوثًا لدى من يعانون من جفاف الفم
- إذا كان فمك مصابًا بالجفاف في كثير من الأحيان، فهناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها للتغلب على ذلك: اشرب الكثير من الماء، أو استخدم منتجات جفاف الفم، أو امضغ العلكة أو الحلوى الخالية من السكر أو التي تحتوي على زيليتول، أو تحدث إلى الطبيب أو طبيب الأسنان الذي يتابع حالتك



كثرة تناول المشروبات الغازية وغيرها من الأطعمة والمشروبات السكرية يمكن أن يؤدي

إلى تسوس الأسنان

- لا تتناول وجبات خفيفة طوال اليوم. حاول أن تتناول الحلويات أو المشروبات الغازية في مرة واحدة
- حتى الخبز والمعكرونة تحتوي على السكريات التي تسبب تسوس الأسنان
- حاول ألا تدع الطعام يتراكم حول أسنانك، فمن الممارسات الجيدة شطف فمك بعد الوجبات الخفيفة ووجبات الطعام



قم بزيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل في السنة

- يعد تنظيف أسنانك وفحصها 1-2 مرات في السنة أمرًا مثاليًا
- يوجد أطباء أسنان متنقلون وأخصائيو صحة في مستجمعات ACRC يمكنهم زيارة العملاء في منازلهم وغيرها من الأماكن لمن يعانون من صعوبة في الوصول إلى عيادة الأسنان
- قد يكون العثور على طبيب أسنان أمرًا صعبًا، يرجى التواصل مع منسق خدمة ACRC إذا واجهتك صعوبة في العثور على طبيب أسنان يمكنه تلبية احتياجاتك

