

لماذا نهتم بصحة فم وأسنان كبار القدر؟

- ✓ لأنها مرتبطة بصحته العامة (القلب، السكري، التغذية).
- ✓ لأنها تحافظ على راحته في الأكل والكلام.
- ✓ قد يؤثر ألم الأسنان سلباً على جودة نومهم وحياتهم الاجتماعية.

دور الأبناء ومقدمي الرعاية في رعاية فم وأسنان كبار القدر

ماذا يفعل الأبناء ومقدمو الرعاية؟



1. **التفريش:** ذكّر والديك أو أجدادك بتنظيف أسنانهم مرتين يومياً بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد، وقدم لهم المساعدة إذا تطلب ذلك.
2. **طقم الأسنان:** يجب التأكد من ثبات طقم الأسنان وملاءمته المريحة أثناء الاستخدام، مع ضرورة تنظيفه يومياً وإزالته من الفم ليلاً.
3. **الترطيب:** قدم لهم الماء باستمرار للمساعدة في تخفيف جفاف الفم.
4. **الغذاء:** ساعده في اختيار وجبات قليلة السكر وغنية بالكالسيوم.
5. **الألم:** إذا اشتكى من ألم بالأسنان أو اللثة، رافقه إلى طبيب الأسنان فوراً.
6. **الزيارات الدورية:** ذكّره بمواعيد الفحص،

