

# كيف تحافظ على نظافة أسنانك؟



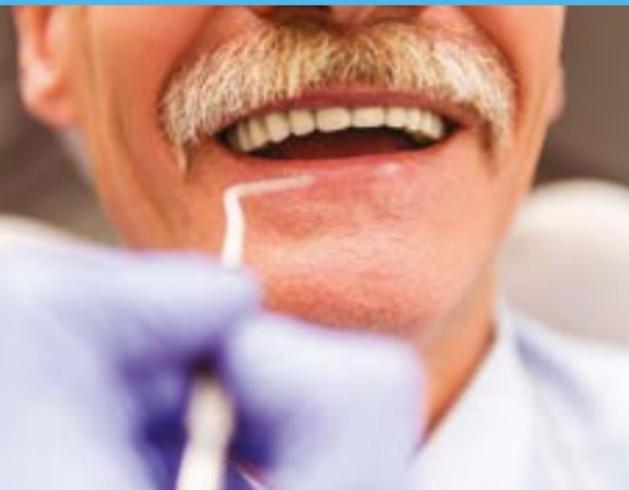
Follow us



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

إذا كنت قد اكتشفت تسوس الأسنان يوماً ما فقد تكون متأزراً لأنه أصبح ظاهراً للعين المجردة، وقد نخر السن وأعطبه، لكن التهاب اللثة وأمراضها قد يصعب عليك اكتشافها وقد تتجاهل خطر التهاب اللثة حتى تسقط أسنانك من مكانها.

أعلم أن محافظتك على نظافة أسنانك ستجعلك تهتم بصحة أسنان كل من حولك، فكلما زاد وعيك وإدراكك لأهمية صحة الفم والأسنان، ستزداد رغبتك في تجنب كل ما يؤدي لتسوس الأسنان والتهاب اللثة.



## الاهتمام بأسنان كبار السن:

لا بد أن هناك من كبار السن من قد أصيب بأمراض مختلفة كالسكري والضغط والقلب... الخ ويحتاج لمراجعة طبيب الأسنان كما يراجع طبيبه العام لتلقي المشورة والنصيحة والعلاج فيما يخص أسنانه. كما يجب العلم بأن لأطعم الأسنان اهتمام خاص بها ومساحيق تنظيف خاصة سببها طبيب الأسنان أثناء زيارة كبير السن له.

## الشخص العادي البالغ:

### يكون الاهتمام بأسنانه عن طريق :

- المحافظة على غسل الاسنان يوميا
- استخدام خيط الأسنان
- مراجعة طبيب الأسنان للفحص الدوري ولوضع برنامج للاهتمام بصحة الفم الأسنان



يزداد التسوس نظراً للإهمال كما  
يزداد التهاب اللثة نظراً لسن  
البلوغ، وعليه فإن الواجب:

- الاستمرار بالمحافظة على  
التنظيف يومياً
- مراجعة طبيب الأسنان لتلقي  
برنامج بكيفية العناية بصحة  
الأسنان
- العناية بالتركيبات المختلفة  
كالتقويم أو الأسنان الصناعية

## الاهتمام بأسنان المراهقين تكون به:

## الاهتمام بأسنان صغار السن تكون به:



- التوجيه والنصح والارشاد من قبل أحد الوالدين
- القدوة في اتخاذ الخطوة الأولى بتنظيف الفم ومن ثم  
أصحابه معك عند زيارتك لطبيب أسنانك
- متابعة الطفل أثناء عملية تنظيف أسنانه
- عمل جدول يتبعه الطفل لمدة أسبوع
- المكافأة الشهرية للمحافظة على نظافة أسنانه



## الاهتمام بأسنان الرضع تكون به:

تقوم الأم بالاهتمام بالرضيع من بعد الولادة  
مباشرة حتى عامه الثاني ويكون كالتالي:

- قومي بمسح لثة ولسان الرضيع بقطعة من الشاش المبلل  
بالماء أو استخدمتي الفرشاة الخاصة بالرضع بعد تناول رضعته  
من الحليب
- استبدلي الماء/الاعشاب الخالية من السكر لتكون رضعة  
لطفلك قبيل النوم خصوصاً بالليل
- لا تضعي أي معجون أسنان على الشاش أو فرشاة الرضيع
- متابعة نظافة الرضيع حتى يستطيع مسك الفرشاة بيديه
- راجعي طبيب الأسنان في حالة ملاحظة ظهور أسنان لبنية  
بعد الولادة مباشرة