

السواك



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الخطوة الأولى لصحة عائلتك
The First Step to your Family's Health

Follow Us:  @PHCCqatar  www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation  phccqatar  phccqatar

www.phcc.qa

كيفية استخدام السواك؟

يُقلم السواك بالسكين لإزاحة الطبقة الخارجية



يُنظف السواك ويرطب بالفم

يوضع السواك بين السن واللثة ثم يُحرك بشكل دائري ومنها للأعلى وهكذا لكل سن



وتتكرر هذه الحركة من أجل كل الأسنان

تنظف المنطقة الداخلية للأسنان بوضع السواك بشكل مائل ليغطي سطح السن المراد تنظيفه

يُنظف اللسان بتمرير السواك عليه من الخلف للأمام

قال صلى الله عليه وسلم «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب». فهو سنة مؤكدة للرجال والنساء



عود الاراك يُستخرج من شجرة دائمة الخضرة تنتشر في المملكة العربية السعودية والسودان واليمن. يحتوي السواك على نسبة من الفلورايد، وبه مادة قابضة تقلل من التهاب اللثة، ومادة لتبييض الاسنان.