

## فم صحي، أسنان صحية!



## ما هي نظافة الأسنان الجيدة؟



نظافة الأسنان هي ممارسة الحفاظ على صحة الأسنان واللثة لمنع مشاكل الأسنان مثل التسوس، أمراض اللثة، ورائحة الفم الكريهة. يمكن تحقيق نظافة أسنان جيدة من خلال الجمع بين العناية اليومية بالأسنان في المنزل والفحوصات الدورية مع طبيب الأسنان.

تنظيف الأسنان بالفرشاة هو أساس صحة الأسنان الجيدة. يجب أن تنظف أسنانك مرتين يوميا على الأقل لمدة دقيقتين في كل مرة. استخدم فرشاة أسنان ناعمة الشعر ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد. نظف أسنانك بحركة دائرية لإزالة البلاك وجزيئات الطعام. تأكد من تنظيف جميع أسطح أسنانك، بما في ذلك الأمامية والخلفية والأسطح المضغية.



**استخدام الخيط** هو أيضا جزء مهم من نظافة الأسنان. يقوم استخدام الخيط بإزالة البلاك وجزيئات الطعام من بين أسنانك وتحت خط اللثة، حيث لا تصل فرشاة أسنانك. استخدم الخيط مرة واحدة على الأقل يوميا. استخدم قطعة خيط بطول حوالي 18 بوصة. قم بتمرير الخيط بين أسنانك وحركها بلطف للأعلى والأسفل على جانب كل سن. تأكد من منحني الخيط حول قاعدة كل سن، ليكون شكل C.

بالإضافة إلى تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط، يجب عليك أيضا **استخدام غسول الفم** لقتل البكتيريا وتجديد رائحة الفم. اختر غسول فم يحتوي على الفلورايد لمساعدتك على تقوية أسنانك. اشطف فمك بغسول الفم بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط اللازم.



**تناول نظام غذائي صحي** مهم أيضا لنظافة الأسنان. تجنب الأطعمة السكرية والنشوية التي قد تؤدي إلى التسوس. بدلا من ذلك، تناول نظاما غذائيا غنيا بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. هذه الأطعمة غنية بالألياف التي تساعد على تنظيف أسنانك.

## أفضل الأطعمة لصحة الأسنان



**الفحوصات الدورية مع طبيب الأسنان** مهمة أيضا للحفاظ على نظافة الأسنان. يمكن لطبيب الأسنان اكتشاف مشاكل الأسنان مبكرا وعلاجها قبل أن تصبح أكثر خطورة. يجب عليك زيارة طبيب الأسنان مرتين على الأقل في السنة للفحص والتنظيف.

خلال فحص الأسنان، سيفحص طبيب الأسنان أسنانك ولثتك بحثا عن علامات التسوس، أمراض اللثة، ومشاكل أخرى في الأسنان. قد يقوم طبيب الأسنان أيضا بأخذ أشعة سينية للتحقق من مشاكل لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة.



بالإضافة إلى الفحوصات الدورية، هناك خطوات أخرى يمكنك اتخاذها للحفاظ على نظافة الأسنان الجيدة. **تجنب التدخين واستخدام منتجات التبغ**، التي قد تسبب أمراض اللثة وسرطان الفم. ارتد واقي الفم أثناء ممارسة الرياضة لحماية أسنانك من الإصابة. وإذا كنت مصابا بالسكري، تأكد من السيطرة على مستوى السكر في دمك، لأن ارتفاع السكر في الدم قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض اللثة.

في الختام، فإن نظافة الأسنان الجيدة ضرورية للحفاظ على صحة الأسنان واللثة. قم بتنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط يوميا، واستخدم غسول الفم، وتناول نظاما غذائيا صحيا، وزر طبيب الأسنان بانتظام للفحوصات والتنظيف. باتباع هذه النصائح، يمكنك الحفاظ على صحة أسنانك ولثتك مدى الحياة.

## تنظيف أسنانك

تنظيف أسنانك جزء مهم من روتينك اليومي. يساعد على إزالة البلاك والبكتيريا من أسنانك ولثتك، والتي قد تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة. إليك بعض النصائح حول كيفية تنظيف أسنانك:

- نظف أسنانك مرتين يوميا، في الصباح وقبل النوم.
- استخدم رأس فرشاة صغير أو متوسط مع شعيرات متوسطة حتى تصل إلى جميع أجزاء فمك.
- استخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون أسنان يحتوي على فلورايد يحتوي على 1350 إلى 1500 جزء في المليون من الفلورايد (يمكنك معرفة هذه المعلومات في الجزء الخلفي من أنبوب معجون الأسنان).
- أمسك الفرشاة بزاوية 45 درجة مع أسنانك ونظف الفرشاة بحركة دائرية.
- فرش الأسطح الخارجية والداخلية وأسطح المضغ لجميع الأسنان.
- استخدم طرف الفرشاة لتنظيف الأسطح الداخلية للأسنان الأمامية، باستخدام حركة لطيفة للأعلى والأسفل.
- فرش لسانك لإزالة البكتيريا وتجديد رائحة النفس.
- ابصق معجون الأسنان، لكن لا تغسل فمك بالماء. يساعد ذلك على إبقاء الفلورايد في فمك لفترة أطول، مما يساعد على حماية أسنانك.

تذكر استبدال فرشاة الأسنان كل ثلاثة إلى أربعة أشهر، أو قبل ذلك إذا تآكلت الشعيرات. إذا كان لديك أي أسئلة حول كيفية تنظيف أسنانك، يرجى سؤال طبيب الأسنان أو أخصائي تنظيف الأسنان.