

فم صحي ، أسنان صحية!



ما هي نظافة الأسنان الجيدة؟

صحة الأسنان هي ممارسة الحفاظ على صحة أسنانك ولثتك لمنع مشاكل الأسنان مثل تسوس الأسنان وأمراض اللثة ورائحة الفم الكريهة. يمكن تحقيق نظافة الأسنان الجيدة من خلال مزيج من العناية اليومية بالأسنان في المنزل والفحوصات المنتظمة مع طبيب الأسنان.



تفريش أسنانك هو أساس نظافة الأسنان الجيدة. يجب عليك تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم على الأقل لمدة دقيقتين في كل مرة. استخدم فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد. اغسل أسنانك بالفرشاة بحركة دائرية لإزالة البلاك وجزيئات الطعام. تأكد من تنظيف جميع أسطح أسنانك ، بما في ذلك الأسطح الأمامية والخلفية وأسطح المضغ.



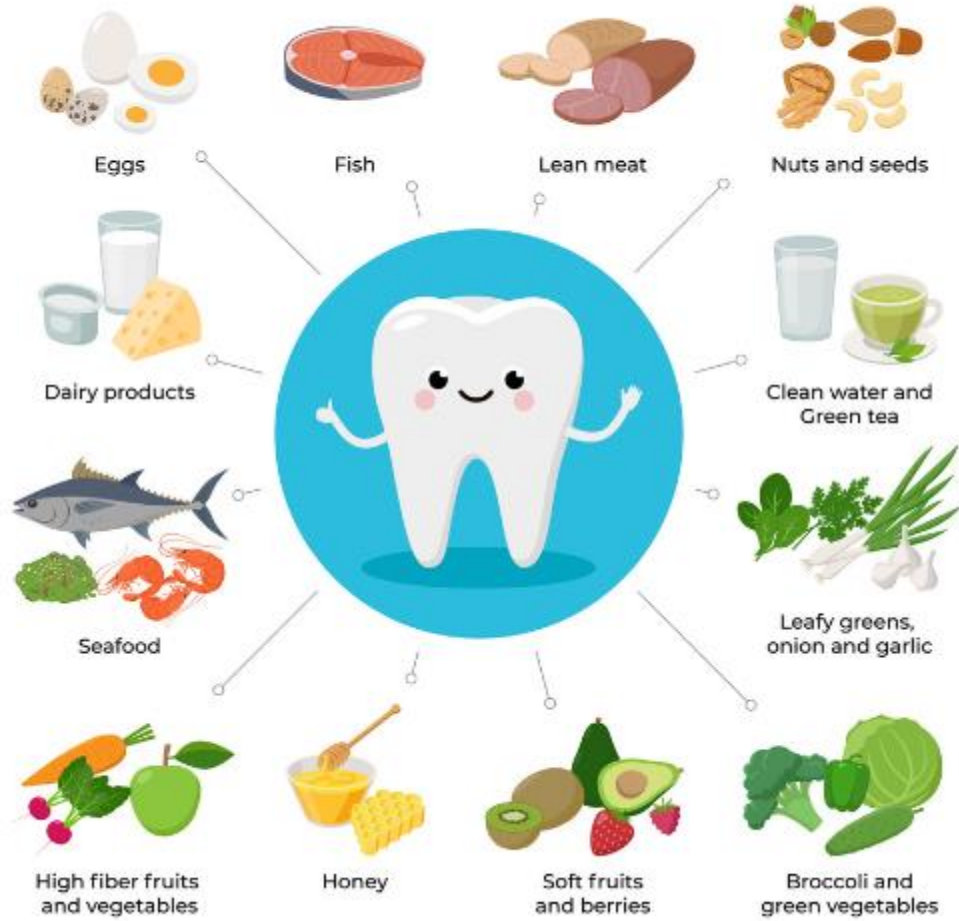
يعد التنظيف بالخيط أيضا جزءا مهما من صحة الأسنان. يزيل الخيط البلاك وجزيئات الطعام من بين أسنانك وتحت خط اللثة ، حيث لا تستطيع فرشاة أسنانك الوصول إليها. استخدم الخيط مرة واحدة على الأقل يوميا. استخدم قطعة من الخيط طولها حوالي 18 بوصة. حرك الخيط بين أسنانك وحركه برفق لأعلى ولأسفل على جانب كل سن. تأكد من ثني الخيط حول قاعدة كل سن ، مما يجعل شكل C.

بالإضافة إلى تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط ، يجب عليك أيضا **استخدام غسول الفم** لقتل البكتيريا وإنعاش أنفاسك. اختر غسول الفم الذي يحتوي على الفلورايد للمساعدة في تقوية أسنانك. اشطف فمك بغسول الفم بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط.



تناول نظام غذائي صحي مهم أيضا لصحة الأسنان. تجنب الأطعمة السكرية والنشوية ، والتي يمكن أن تؤدي إلى تسوس الأسنان. بدلا من ذلك ، تناول نظاما غذائيا غنيا بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. هذه الأطعمة غنية بالألياف ، مما يساعد على تنظيف أسنانك.

BEST FOOD FOR HEALTHY TEETH



الفحوصات المنتظمة مع طبيب الأسنان مهمة أيضا للحفاظ على نظافة الأسنان الجيدة. يمكن لطبيب الأسنان اكتشاف مشاكل الأسنان مبكرا وعلاجها قبل أن تصبح أكثر خطورة. يجب عليك زيارة طبيب أسنانك مرتين في السنة على الأقل لإجراء فحص طبي وتنظيف.

أثناء فحص الأسنان ، سيقوم طبيب أسنانك بفحص أسنانك ولثتك بحثا عن علامات التسوس وأمراض اللثة ومشاكل الأسنان الأخرى. قد يأخذ طبيب أسنانك أيضا أشعة سينية للتحقق من المشكلات التي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة.

بالإضافة إلى الفحوصات المنتظمة ، هناك خطوات أخرى يمكنك اتخاذها للحفاظ على نظافة الأسنان الجيدة. **تجنب التدخين واستخدام منتجات التبغ**، والتي يمكن أن تسبب أمراض اللثة وسرطان الفم. ارتد واقي الفم عند ممارسة الرياضة لحماية أسنانك من الإصابة. وإذا كنت مصابا بداء السكري ، فتأكد من إبقاء نسبة السكر في الدم تحت السيطرة ، لأن ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض اللثة.

في الختام ، نظافة الأسنان الجيدة ضرورية للحفاظ على صحة الأسنان واللثة. نظف أسنانك بالفرشاة والخيط يوميا ، واستخدم غسول الفم ، وتناول نظاما غذائيا صحيا ، وقم بزيارة طبيب أسنانك بانتظام لإجراء الفحوصات والتنظيف. اتباع هذه النصائح ، يمكنك الحفاظ على صحة أسنانك ولثتك مدى الحياة.

تفريش أسنانك

يعد تنظيف أسنانك جزءا مهما من روتينك اليومي. يساعد على إزالة البلاك والبكتيريا من أسنانك ولثتك ، والتي يمكن أن تسبب تسوس الأسنان وأمراض اللثة. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية تنظيف أسنانك بالفرشاة:

- اغسل أسنانك مرتين في اليوم ، في الصباح وقبل النوم.
- استخدم رأس فرشاة صغير أو متوسط بشعيرات متوسطة حتى تتمكن من الوصول إلى جميع أجزاء فمك.
- استخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون أسنان يحتوي على 1350 إلى 1500 جزء في المليون من الفلورايد (يمكنك معرفة هذه المعلومات على الجزء الخلفي من أنبوب معجون الأسنان).
- امسك الفرشاة بزاوية 45 درجة على أسنانك ونظفها بحركة دائرية.
- قم بتنظيف الأسطح الخارجية والأسطح الداخلية وأسطح المضغ لجميع الأسنان.
- استخدم طرف الفرشاة لتنظيف الأسطح الداخلية للأسنان الأمامية ، باستخدام ضربة لطيفة لأعلى ولأسفل.
- نظف لسانك بالفرشاة لإزالة البكتيريا وإنعاش أنفاسك.
- ابصق معجون الأسنان ، لكن لا تشطف فمك بالماء. هذا يساعد على الحفاظ على الفلورايد في فمك لفترة أطول ، مما قد يساعد على حماية أسنانك.

تذكر استبدال فرشاة أسنانك كل ثلاثة إلى أربعة أشهر ، أو قبل ذلك إذا أصبحت الشعيرات مهترئة. إذا كان لديك أي أسئلة حول كيفية تنظيف أسنانك بالفرشاة ، فيرجى سؤال طبيب الأسنان أو أخصائي صحة الأسنان.