

٥ طرق سهلة للعناية بأسنانكم

عربي
ARABIC

- ١ . يقترح طبيب الأسنان أن تنظفوا أسنانكم يومياً
 - < الأفضل القيام بذلك مرتين
 - < بعد نهوضكم من النوم وتناول الطعام
 - < قبل الذهاب الى السرير ليلاً
- ٢ . نظفوا أسنانكم بمعجون يحتوى على الفلوريد
 - < الفلوريد يجعل الأسنان أقوى
- ٣ . خفضوا تناول كمية الحلويات والمشروبات
 - < مثل المرطبات والحلويات، والكيك والبكسويت، والشكولاتة
 - < من الأفضل لصحة أسنانكم وصحتكم تناول المزيد من الفاكهة والخضار
- ٤ . إذا كنتم تتناولون أي أدوية، فقد يؤدي ذلك الى جفاف فمكم.
 - ومن أجل جعل فمكم رطباً وصحياً، يمكنكم القيام بما يلي:
 - < شرب المزيد من الماء
 - < مضع علكة أو لبنان « خالية من السكر»
 - < م ص قطع حلوى « خالية من السكر»
- ٥ . زيارة طبيب الأسنان للقيام بكشف ...

اسألوا مدير موظف حالتكم عن خدمات
الأسنان المجانية إذا كنتم تتلقون دعم
الإعاقة النفسانية.

كيفية تنظيف أسنانكم بالفرشاة

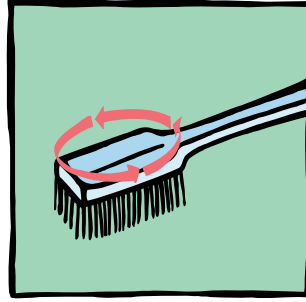
عربي

ARABIC

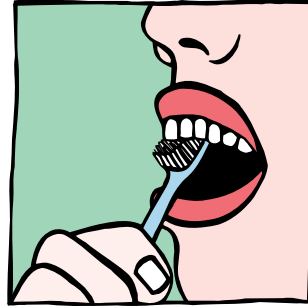
- أين تضعون الفرشاة على أسنانكم
- ضعوا الفرشاة على زاوية بمقدار ٤٥ درجة
- ضعوا نهاية شعيرات الفرشاة حيث يلتقي خط اللثة مع أسنانكم كما هو مبين



- حركة الفرشاة الصحيحة
- قوموا بحركات صغيرة، ولطيفة ودائرية بفرشاة الأسنان
- نظفوا بالفرشاة كل سن لمدة ١٠ ثواني تقريباً وانتقلوا بعد ذلك الى السن التالي



- تنظيف الجانب الخلفي للسن
- أميلوا الفرشاة كما هو مبين في الرسم
- إستعملوا نفس حركة التنظيف بالفرشاة
- كرروا هذا لتنظيف أسفل الجهة العليا والصف السفلي من الاسنان



من المهم تنظيف
الجانب الأمامي
والخلفي للسن

- تنظيف جانب الاسنان العليا والسفلى
- ضعوا الفرشاة فوق صف الأسنان وعلى جانب الفم
- نظفوا بحركات خلفية وأمامية كما هو مبين في الرسم

