

صحة الفم والأسنان

أهمية تنظيف الاسنان



01 الوقاية من التهاب اللثة

02 توفير المال والوقت المبذول في علاج الاسنان

03 الحصول على نفس منعش

بالوقاية من تكون البكتيريا المسببة للروائح الكريهة

04 منع تراكم طبقة البلاك على الاسنان

وهي طبقة لزجة ورقيقة تتكون على سطح الاسنان من بقايا الطعام وتحتوي على البكتيريا المسببة لأمراض اللثة وتسوس الاسنان

يعتبر تنظيف الاسنان بفرشاة ومعجون الاسنان بشكل يومي وصحيح اهم وسيلة للمحافظة على نظافة الفم والاسنان والوقاية من التسوس وما ينجم عنه من امراض وتعد صحة الاسنان عنصرا رئيسيا للمحافظة على صحة الطفل

يونسف
لكل طفل

بالشراكة
مع

جمعية دليل
للشباب المتطوع



وزارة الصحة الجزائر



www.sehatydz.org



صحة الفم والأسنان

جمعية دليل - Association Daili - تابعونا

كيف تستعمل فرشاة أسنانك



اجعل الزاوية بين أسنانك و الفرشاة زاوية 45 درجة و يجب أن تمس شعيرات الفرشاة الأسنان و أطراف اللثة



إبدأ في غسلها بحركات دائرية مع الهززة الخفيفة



استخدم الحركة إلى الأمام و إلى الخلف لكي تنظف الأسطح الخلفية



أمل الفرشاة رأسيا و ابدأ في تحريك الفرشاة إلى أعلى و إلى أسفل لتنظيف الأسطح الخلفية للأسنان الأمامية



استخدم الحركة للأمام و الخلف لتنظيف الأسطح العليا للأضراس



أثناء غسل الأسنان , يرجى استعمال كأس الماء حفاظا على الماء



كيف أحافظ على أسناني

اختيار فرشاة اسنان يكون حجمها وشكلها مناسباً للفم ويستحسن ان تكون ذات شعيرات ناعمة ومصنوعة من النايلون حتى لا تؤذي اللثة

01

ينصح بتغيير فرشاة الاسنان كل ثلاثة او أربعة أشهر او عند اهتراء شعيراتها

02

ينصح بزيارة الطبيب كل ستة أشهر

03

اختيار معجون اسنان يحتوي على مادة الفلورايد لأنها مادة تساعد بشكل كبير على الوقاية من تسوس الاسنان

04

يجب تنظيف الاسنان مرتين باليوم ولمدة دقيقتين

05

غسل الفرشاة جيدا بالماء بعد الانتهاء من استخدامها

06

تجنب مشاركة الفرشاة مع الاخرين لمنع انتقال البكتيريا من شخص لأخر

07

يجب اتباع الخطوات الصحيحة لطريقة غسل الاسنان

08