

أيها الكبار، لا تهملوا صحة فمكم



اللثة الصحية مهمة
لصحتك العامة. ترتبط
أمراض اللثة بالسكري
والسرطان وأمراض
القلب. اعتنِ بأسنانك
وصحة لثتك.



قم بزيارة طبيب الأسنان مرة
واحدة على الأقل في السنة للحصول
على النصائح المهمة لصحة فمك
والفحص المبكر للمساعدة في الوقاية
من تسوس و تآكل الأسنان وأمراض
اللثة ورائحة الفم الكريهة و
للكشف المبكر عن
سرطان الفم.



تجاهل صحة فمك
قد يؤثر على صحتك.
اتخذ خيارات صحية
لتحسين جودة
حياتك.



DHF

Dental Health
Foundation
Ireland

RCN: 20010683

www.dentalhealth.ie | info@dentalhealth.ie

ARABIC

نظافة الفم تزيل الترسبات الجيرية في الأسنان وتساعد في الوقاية من نزيف اللثة.

نصائح غذائية

- يمكن للتغيرات الغذائية الصغيرة أن تحدث فرقاً كبيراً، تناول المزيد من الفواكه والخضروات. اختر وجبات خفيفة صحية بين الوجبات مثل الفواكه الطازجة أو منتجات الألبان قليلة الدسم.
- اشرب الماء غير المنكّه أو الحليب بدلاً من المشروبات السكرية/الغازية التي تزيد من خطر تسوس الأسنان، وهجوم الحمض وتآكل الأسنان خاصة بين الوجبات. قلل من استهلاك عصائر الفواكه إلى كوب صغير يوميًا، مع وجبة الطعام واختر المشروبات الخالية من السكر.
- الفواكه المجففة والعسل غنيان بالسكريات التي تسبب تسوس الأسنان.

نصائح للعناية بالأسنان

- فرّش أسنانك مرتين يوميًا، قبل النوم ومرة صباحا لمدة 2-3 دقائق باستخدام حركة دائرية رقيقة. فرّش لسانك بلطف لإزالة البكتيريا المتراكمة عليه.
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة أو متوسطة النعومة. ابصق دون مضمضة فمك بعد تنظيف الأسنان. غير فرشاة أسنانك كل 3 أشهر أو عندما تبدأ شعيرات الفرشاة بالتلف.
- استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد (1450 جزء في المليون) للحفاظ على قوة الأسنان والمساعدة في الوقاية من التسوس.
- استخدم الخيط يوميًا لتقليل تراكم الترسبات الجيرية أو استخدم فراشي ما بين الأسنان. اطلب من طبيب الأسنان الخاص بك نصائح حول التقنية الصحيحة.

أمور يجب مراعاتها

- اقرأ ملصقات الطعام للتحقق من محتوى السكر (يُعتبر أقل من 5 جرامات لكل 100 جرام قليل السكر).
- ارتدِ واقياً للأسنان دائماً عند ممارسة الرياضة للمساعدة في تقليل خطر إصابة الأسنان.
- ابتعد عن التدخين والكحول لأنها تزيد نسبة الإصابة بسرطان الفم وأمراض اللثة والقلب.
- قد تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في تخفيف التوتر الذي يعد عاملاً من عوامل الإصابة بأمراض اللثة وقد يتسبب أيضًا في تآكل الأسنان.