



مراقبة صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان



هيا نأكل
صحة

www.smilekw.com



إستخدام الخيط الطبي لتنظيف الأسطح الجانبية للأسنان

تذكر دائما أن صحتك هي من أعلى النعم
التي يجب ألا تتهاون فيها. وأن ما تسرف فيه
اليوم قد تندم عليه في الغد.

إنها خطوات سهلة ومفيدة وسلامتك
تستحق

تفضلوا بزيارة موقعنا
www.smilekw.com

2010

إذن ما الحل؟

علينا أن نتناول وجبات متوازنة تحتوي على جميع العناصر الغذائية. مع مراعاة النصائح الذهبية الآتية:

تذكر أن العديد من الأطعمة يحتوي على نوع أو أكثر من السكريات أو النشويات التي لا نستطيع أن نمتنع عن تناولها إما لإحتوائها على مواد غذائية ضرورية أو لكونها من الأطعمة الشهية المفضلة لدينا.

للتغلب على ذلك:

- يمكننا تناول تلك الأطعمة مع الوجبات الرئيسية حيث يفرز اللعاب بكميات كافية لمعادلة أحماض البلاك كما يساعد على التخلص من بقايا الطعام العالقة على الأسنان.
- قلل من الوجبات الخفيفة (الأكل بين الوجبات) كلما أمكن وإن كنت لابد فاعلا فتعامل مع الموقف بذلك، اختر أطعمة مفيدة، وإستخدم العلك الخالي من السكر بعد ذلك ليساعد على إفراز اللعاب الذي يقوم بدوره بالتخلص من الحمض وبقايا الطعام.



- أخيرا وليس آخرا فلا تنسى أن تنظف أسنانك مرتين يوميا على الأقل باستخدام معجون يحتوي على الفلورايد وإستخدم الخيط الطبي وإحرص على زيارة طبيب الأسنان للفحص وإجراء مايلزم من وقاية أو علاج .

إعلم أن جسم الإنسان هو منظومة متكاملة من الأجهزة، التي تحتاج إلى الرعاية والإهتمام لينمو ويؤدي وظائفه على أكمل وجه

عزيزي الشاب
عزيزتي الشابة
لحظة من فضلك

9



الطبقة الجرثومية (البلاك) تغطي أسطح الأسنان

• أن ما نتناوله من طعام هو الوقود الذي يمدنا بالطاقة اللازمة لأداء تلك الوظائف، لكن يجب أن نتذكر أن نوع الوقود أو الطعام مهم جدا للمحافظة على سلامة أجهزة الجسم .

• فالغذاء **المتوازن** ضروري للجسم ليعمل بكفاءة. وللوقاية من المشاكل الصحية مثل السمنة ونقص الفيتامينات وأمراض سوء التغذية وأيضا تسوس الأسنان والتهابات اللثة .

• فمن المعروف أن العادات الغذائية لها دور كبير في الإصابة بتسوس الأسنان ذلك لأنه بمجرد تناول المأكولات والمشروبات التي تحتوي على السكريات والنشويات فإن البكتيريا الموجودة بالطبقة اللزجة الشفافة التي تغطي الأسنان باستمرار (البلاك) تنتج مادة حمضية تقوم بدورها بمهاجمة أسطح الأسنان مما يؤدي إلى تسوس الأسنان.



تسوس الأسنان

وبناءً على ذلك **يرجى الإنتباه !!!** لأن:

• تكرار تناول تلك الأطعمة يسبب إفراز المزيد من الحمض مما يزيد الخطر وتظهر الفجوات بالأسنان ويحدث التهاب اللثة مما يؤثر على المظهر وعلى مضغ الطعام كما يسبب آلاماً شديدة ورائحة كريهة وقد ينتهي الأمر بفساد الأسنان خاصة في حالة عدم العناية بنظافتها.

• طول بقاء هذه الأطعمة أو المادة الحمضية في الفم يساعد على سرعة تسوس الأسنان ومثال ذلك الأكل بين الوجبات أو خارج المنزل سواء في المطاعم أو حتى في المدرسة أو الجامعة.

• **هل أنت ممن لا تفارق المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة يده طوال اليوم ؟**

أم

• أنت من الذين يأكلون شرائح البطاطا والمقرمشات بلا توقف أو يتناولون الحلوى التي تلتصق بالأسنان ؟

أم

• **هل** تميل لتناول الوجبات الخفيفة أو السريعة بدلا من تناول الوجبات الأساسية المنزلية ؟

• **إذا كانت إجابتك بنعم !!**

فأرجو أن تقرأ هذه السطور....

