وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان

الأسبوع الخليجي الموحد
لتعزيز صحة الفم والأسنان

مراقبة صحة الفم والأسنان



رسالة إلى
من يهمه الأمر

وفى النهاية فان هذه الخطوات تساعد على تجنب عوامل فقد الأسنان والإحتفاظ بالأسنان الطبيعية التي هي بحق ثروة ليس للحياة طعم بدونها وهي أساس للصحة العامة.

مع تمنياتنا بالصحة للجميع.

مراقبة صحة الفم والأسنان

2014

twitter:@ s_oral_health

www.smile-mohkw.com

السر الخامس :

تفقّد حالة فمك بانتظام:

افحص لثتك وأسنانك وعند ملاحظة أي تغيرات تستدعي التدخل والاهتمام، مثال ذلك:

- تورم اللثة.
- تقرحات في أنسجة الفم أو ظهور بقع بيضاء أو حمراء.
- تشقق اللسان أو الشفاه.
- بالنسبة لمستخدمي أطقم الأسنان الشكوى من عدم ثبات الطقم.
- تقلقل الأسنان.

سارع إلى مراجعة طبيب أسنانك لتشخيص الحالة و تلقي العلاج المناسب .

السر السادس:

احرص على مراجعة طبيب الأسنان بانتظام:

خاصة مرضى السكري والمصابين بالتهابات اللثة ومن يعاني من حالات تحتاج إلى متابعة مستمرة فيجب الالتزام بمواعيد الزيارات وكذلك الالتزام بتعليمات الطبيب المعالج.

أسرار الإحتفاظ بالأسنان الطبيعية مدى الحياة

السر الأول :

تَفَهُم الحالة الراهنة و الاحتياجات الصحية لفمك:

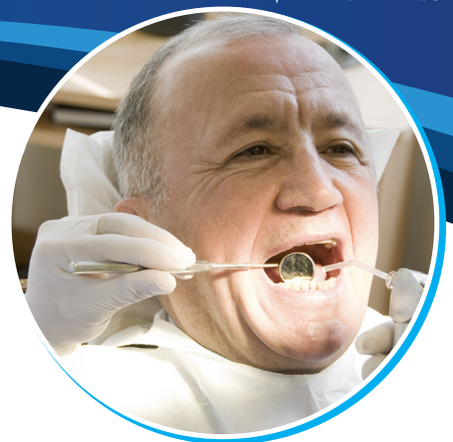
من خلال تفهم الحالة الصحية وأثرها على صحة الفم يمكن لكل فرد بمساعدة طبيب أسنانه أن يتخذ الاحتياطات اللازمة للتغلب على أثر هذه الحالات على صحة فمه.

- الأثار الجانبية لبعض الأدوية مثل قلة اللعاب يسبب جفاف الفم ويستدعي مراعاة شرب كميات من الماء لتعويض نقص اللعاب، أو قد يحتاج إلى استخدام بدائل اللعاب أو مستحضرات الفلورايد للوقاية من تسوس الأسنان.
- مرضى السكري أيضا أكثر عرضة للإصابة بإلتهابات اللثة، و مستخدمي الوارفرين أوأدوية المحافظة على سيولة الدم قد يكونون عرضة لنزف اللثة. كذلك فإن هشاشة العظام قد تصيب أيضا عظام الفك و الأجزاء الداعمة للأسنان.
- كذلك فإنه يلزم مراعاة الاحتياطات اللازمة لكل حالة عند زيارة طبيب الأسنان.

السر الثاني:

تفريش الأسنان و استخدام الخيط :

يحتاج كل فرد إلى تفريش أسنانه من 2 - 3 مرات يوميا واستخدام الخيط وذلك لإزالة طبقة البلاك التي تتكون على الأسنان بصفة مستمرة وبمعدل أسرع مع التقدم بالعمر، هذه الطبقة تحتوي على الجراثيم و هى المسؤولة عن تحول السكريات والنشويات في الطعام إلى الحمض الذي يؤدي بدوره إلى تسوس الأسنان كما تتسبب هذه الجراثيم في الإصابة بالتهاب اللثة والأنسجة الداعمة للأسنان، لذلك يجب الحرص على تفريش الأسنان جيدا و تنظيف جميع الأسطح وإزالة البلاك من أماكن إلتقاء اللثة والأسنان حتى نتجنب الإصابة بالنخر أو التهاب اللثة.



السر الثالث:

راقب غذاءك وقلل من السكريات والنشويات وتناول غذاءا متوازناً:

لأن كل ما تتناول من طعام و خاصة السكريات والنشويات يلتصق بعضا منه بالأسنان و تتغذى عليه البكتيريا الموجودة بالفم منتجة الحمض الذي يسبب تسوس الأسنان.

كذلك فإن مراعاة تناول الفيتامينات و المعادن الضرورية يساهم في تعزيز صحة الفم والصحة العامة ويحافظ على بنية وحيوية أنسجة الفم .





السر الرابع:

إمتنع عن التدخين إن كنت مدخناً:

لأن التدخين يزيد من فرص الإصابة بسرطان الفم ويساعد على الإصابة بالتهابات اللثة والأنسجة الداعمة مما يؤدي إلى فقد الأسنان، بالإضافة إلى رائحة النفس الكريهة.