

## علامات أو أعراض تشير إلى وجود مشكلات صحية في الفم

- 1- احمرار اللثة أو التهابها أو إصابتها بالحساسية
- 2- نزيف اللثة عند غسل الأسنان أو تنظيفها بالخيط
- 3- بدء اللثة في الانحسار عن الأسنان
- 4- تخلخل الأسنان باستمرار
- 5- الحساسية غير المعتادة تجاه الأشياء الساخنة أو الباردة
- 6- رائحة الفم الكريهة باستمرار أو وجود طعم غير معتاد في الفم
- 7- ألم عند المضغ

## قواعد غسل الأسنان

1. نَظِّفْ أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا. وعند تنظيف الأسنان بالفرشاة، لا تتعجل. خذ من وقتك دقيقتين لأداء المهمة على أكمل وجه. لا تنظف بالفرشاة بعد الانتهاء من الطعام مباشرة، خاصة إذا تناولت شيئًا حمضيًا مثل الجريب فروت أو الصودا. لا تنسَ تنظيف لسانك، الذي يؤدي

## العناوين الرئيسية

- 1 - مقدمة عن العناية بالأسنان
- 2 - علامات أو أعراض تشير إلى وجود مشكلات صحية في الفم
- 3 - قواعد غسل الأسنان
- 4 - نصائح للعناية بالأسنان

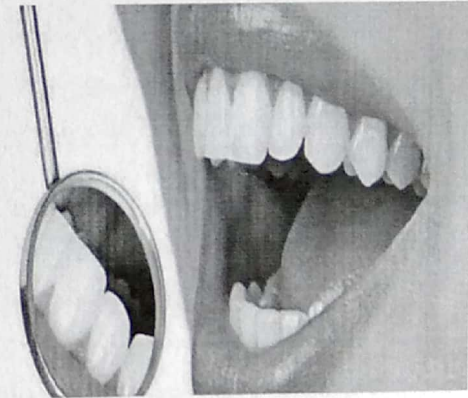
## العناية بالأسنان

الأسنان هي عبارة عن عظام صلبة على شكل قطع صغيرة، مغمورة في إطار من اللحم يسمى اللثة، وهي مرتبة بشكل مناسب داخل فكّ الإنسان، والأسنان موجودة عند الحيوانات أيضاً، ولها نفس التركيب تقريباً، وتنمو الأسنان على مرحلتين، ففي بداية عمر الإنسان تنمو لديه الأسنان اللبنية التي تبدأ بالسقوط بعد مرور سنّ معينة لتنمو بدلاً منها الأسنان الدائمة، والأسنان لها فوائد كبيرة أبرزها تسهيل عملية تناول الطعام، وهي سرّ الابتسامة الجميلة والمظهر الجذاب، لذا من المهمّ جداً الاهتمام بصحة الأسنان والعناية بها، كما يجب المحافظة على لونها ناصع البياض



كلية معتمدة

## العناية بالأسنان



اعداد

م/رقية عفيفي عبد الفضيل

معيد بقسم تمريض الاطفال

كلية التمريض - جامعه بنها



أنواع البكتيريا، باستخدام فرشاة أسنان أو مكشطة لسان.

٢- استخدم الأدوات المناسبة. استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، وفرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة تناسب فمك بشكل مريح. ويمكنك التفكير في استخدام فرشاة أسنان كهربائية أو تعمل بالبطارية، والتي يمكن أن تقلل الترسبات والأشكال الخفيفة من أمراض اللثة (التهاب اللثة) أكثر من استخدام الفرشاة اليدوية. وتعد هذه الأجهزة مفيدة أيضًا إذا كنت تعاني التهابًا بالمفاصل أو مشاكل أخرى تجعل من الصعب عليك التنظيف بفعالية

٣- تدرب على الأسلوب الصحيح. أمسك

فرشاة الأسنان بزاوية طفيفة — لتوجه الشعيرات نحو المنطقة التي تلتقي فيها أسنانك باللثة. نظّف بالفرشاة بلطف مع حركات دائرية قصيرة ذهابًا وإيابًا. نظّف بالفرشاة بلطف مع حركات دائرية قصيرة ذهابًا وإيابًا.

٤- حافظ على نظافة أدواتك. قم دومًا بشطف فرشاة أسنانك بالماء بعد غسل أسنانك. احتفظ بفرشاة أسنانك في وضع قائم واتركها تجف بالهواء حتى يحين موعد استخدامها مجددًا.

حاول الفصل بينها وبين فرش الأسنان الأخرى الموجودة في الحاوية نفسها لمنع انتقال الملوّثات

لا تغطّ باستمرار فرش الأسنان أو تحفظها في حاويات مغلقة، فهذا قد يحفز نمو البكتيريا والعفونة والفطريات.

٥- تعرّف على الوقت المناسب لإبدال فرشاة أسنانك. اشتر فرشاة أسنان جديدة أو استبدل رأس فرشاة الأسنان الكهربائية أو التي تعمل بالبطارية كل ثلاثة إلى أربعة أشهر — أو أقرب من ذلك إذا أصبحت الشعيرات بالية أو غير منتظمة.

#### نصائح للعناية بالأسنان

- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية، وتجنّب الإكثار من تناول القهوة والشاي.

- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون ثلاث مرّات في اليوم، وخاصّة بعد تناول الطّعام وقبل النّوم.

- تناول الأطعمة الغنيّة بالكالسيوم كمشتقّات الحليب وبعض أنواع الخضار والفواكه لتقوية الأسنان وحمايتها.

- زيارة طبيب الأسنان بشكل دوريّ للكشف عن التسوّس والالتهاب الذي قد يسبّب مشاكل أكبر في حال عدم علاجه.

- عدم الإكثار من تناول الحلويات والشوكولاتة التي قد تساعد في زيادة نسبة تسوّس الأسنان.

- شرب كمّيّة كافية من الماء خلال اليوم يساعد على المحافظة على صحّة الأسنان وحمايتها.

- عدم استخدام الأسنان لتكسير الأشياء القاسية كالمكسّرات، أو فتح العبوات الغازية.

- تناول اللّبان الخالي من السكّر ذو النّوعيّة الجيّدّة يساعد على حماية الأسنان من خلال زيادة نسبة اللّعاب الذي يحافظ على الأسنان.

- استخدام بعض العناصر الطّبيعيّة لتبييض الأسنان والمحافظة على لونها النّاصع، وخصوصاً بعد تناول القهوة أو المشروبات الغازيّة، وذلك من خلال استخدام عصير الليمون مع ملح الطّعام، واستخدام فرشاة

الأسنان النّظيفة لفرك الأسنان بهذا المحلول، ثمّ غسل الأسنان جيّدًا، أو استخدام قشر الليمون من خلال فرك الأسنان بها من الدّاخل