

هل كنت تعلم...

نتوقع إن الأمهات اللواتي  
يعانين من سوء نظافة  
الاسنان قد يصلن إلى ٧  
مرات أكثر عرضة أن يلدن  
أطفالهن قبل موعد الولادة  
وأطفالهن أضعف من  
الطبيعي

مرض اللثة أعلى بثلاث مرات  
في الأشخاص الذين يدخنون  
مقارنة بمن لم يدخنوا أبدًا



## عيادة شفاء لطب الاسنان

عيادة شفاء لطب الأسنان تتخصص إلى توفير الرعاية الأساسية للأسنان للمرضى. وهذا يشمل الفحص والأشعة والتنظيفات والحشو والتجويفات أو التسوس وخلع الاسنان. كما نقدم الرعاية للمرضى الذين يعانون من الألم. الأسنان في الحالات الطارئة.

أجربنا عيادة طب الأسنان خلال العيادة العادية مرة أو مرتين في الشهر ، ونرى حوالي ثلثه مرضي كل يوم احد. إذا كنت تعاني من ألم عاجل في الأسنان أو كنت ترغب في أن تكون جزءاً من عيادة الأسنان ، فيرجى الاتصال بعيادة الشفاء على الرقم ٩١٦٤٤١٦٠٠٨

رعاية  
طب  
الأسنان

فهم أهمية نظافة الفم

# لماذا يجب أن أهتم بأسناني / صحة الفم؟

ترتبط مشكلات نظافة الفم بما يلي:

- مرض القلب
- السكري
- مشاكل الجهاز التنفسي
- هشاشة العظام
- الولادة المبكرة



# ما الذي يؤثر سلبياً على صحة الفم؟

- الأطعمة السكرية
- الأطعمة الحمضية
- التدخين
- عدم الحفاظ على نظافة  
وعنايه جيدة في صحة  
الفم

## نصائح لنظافة الفم

الجيدة

الفرشاة المناسبة:  
[مرتين في اليوم ،  
دقيقتان لكل منهما].  
حركي الشعيرات  
بحركات دائرية.  
استبدل الفرشاة كل  
٣-٤ شهور



التنظيف بالخيط:

[مرة في اليوم].

التنظيف بالخيط

يزيل جزيئات الطعام

التي لا تستطيع

فرشاة أسنانك

الوصول إليها. يمنع

تسوس الأسنان

وأمراض اللثة



قم بزيارة طبيب  
أسنانك: [كل ٦  
شهور]. تمنع تنظيف  
الأسنان الجير من  
تآكل الأسنان  
وتسمح لأطباء  
الأسنان بفحص  
الأمراض



تناول نظامًا غذائيًا  
متوازنًا. الخضار  
الورقية غنية  
بالكاليوم وتساعد  
على بناء مينا  
الأسنان. الفواكه  
المقرمشة تزيد من  
تدفق اللعاب المطهر

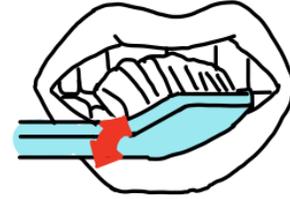


01



ضع الشعيرات على طول اللثة عند زاوية ٤٥ ، مع وجود غالبية فرشاة أسنانك التي تلامس الأسنان.

02



حركي الفرشاة برفق بحركة دائرية صغيرة. ضغط اهتزازي لطيف.

03



نظف الأسطح الخارجية والأسطح الداخلية و الأسنان الداخليه

04



استخدمي رأس الفرشاة لتنظيف الأسطح الداخلية للأسنان الأمامية باستخدام الضربة اللطيفة والسفلية

05



اغسل لسانك بالفرشاة لإزالة البكتيريا وتجديد الأسنان.