



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster



كيف تعتني بأسنانك؟

How to take care of
your teeth?

تنظيف الأسنان ليس لهدف الحصول على ابتسامة أكثر
بياضاً فقط أو نفس منعش، تنظيف الأسنان له علاقة
بصحة الجسم العامة أيضاً. فرشاة الأسنان تزيل طبقة
البلاك "طبقة رقيقة من البكتيريا" التي تغطي الأسنان و
تسبب تسوسها و التهابات اللثة

طريقة تنظيف الاسنان:



- ضع الفرشاة بشكل مائل ب 45 درجة على الخط الفاصل بين السن و اللثة و قم بتفريش الأسنان بحركة دائرية أو اهتزازية من اتجاه اللثة إلى سطح السن.
- ضع الفرشاة بنفس الطريقة في السطح الداخلي و قم بتحريكها بلطف.



- امسك بالفرشاة بشكل عمودي لأسطح الأسنان

الأمامية من الداخل و حركها من اللثة الى سطح
السن عدة مرات.

- قم بتفريش الأسطح الطاحنة و تأكد من وصول
شعيرات الفرشاة إلى كل سطح السن وحرك الفرشاة
بطريقة اهتزازية.

نقاط مهمة :

- لا تنسى تفريش سطح اللسان من الداخل إلى الخارج
برفق للتخلص من البكتيريا المتراكمة عليه



- شعيرات الفرشاة ناعمة، ويجب
تغييرها كل ثلاثة أشهر .
- استخدم معجون يحتوي على
الفلورايد و ضع كمية قليلة لتنظيف الاسنان
- تجنب تنظيف الاسنان بطريقة عنيفة لأن ذلك
يسبب كشط لسطح السن أو انحسار للثة.

- تأكد من تفريش أسنانك لمدة دقيقتين أو ثلاث مستخدما ساعة رملية أو أي طريقة أخرى

فرشاة الأسنان لا يمكنها الوصول إلى مناطق ما بين الأسنان أو تحت اللثة و لذلك نحتاج خيط الأسنان لتنظيفها

طريقة استخدام خيط الأسنان:

- اطوي 45سم من الخيط بين الإصبعين الأوسطين ثم امسك الخيط بين السبابة والإبهام تاركا مسافة 4سم لتنظيف ما بين الأسنان.
- استخدم السبابة لتوجيه الخيط برفق بين الأسنان بحركة من الأعلى للأسفل بين الأسنان وتحت اللثة.



- قم بثني الخيط حول السن و حركة من



الأمام للخلف

- لا تنسى استخدام جزء نظيف

من الخيط عند الانتقال من

سن إلى آخر

حافظ على صحة أسنانك من خلال :



- تنظيف الأسنان مرتين يوميا

- نظف ما بين أسنانك

باستخدام الخيط أو الأدوات

الأخرى مرة يوميا

- تناول غذاء صحيا متوازنا

- زيارة طبيب الاسنان او اخصائي صحة الفم دوريا مرة

أو مرتين بالسنة

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب الأسنان



@Kfmc_Riyadh



King-fahad-medical-city



KfmcRiyadh



8001277000

HEM2.16.000286

