

أَحَافِظُ عَلَى أَسْنَانِي

الأسنانُ نِعْمَةٌ مِنَ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، وَهِيَ جَوَاهِرُ نَفِيسَةٍ وَأَدَاةٌ نَتَمَكَّنُ بِوَاسِطَتِهَا مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ كَمَا تُسَاهِمُ الأَسْنَانُ فِي عَمَلِيَّةِ النُّطْقِ لِذَلِكَ يَجِبُ أَنْ نُحَافِظَ عَلَيْهَا سَلِيمَةً دُونَ تَسْوُسٍ أَوْ تَكْسِيرٍ.

لا أتناولُ الحَلَوِيَّاتِ بِكَثْرَةٍ.



أُنظِّفُ أَسْنَانِي 3 مَرَّاتٍ فِي اليَوْمِ.



لا أَسْتَعْمِلُ أَسْنَانِي فِي فَتْحِ القَوَارِيرِ وَكَسْرِ الأَشْيَاءِ الصَّلْبَةِ.



أَشْرَبُ الحَلِيبَ بِاسْتِمْرَارٍ لِأَنَّهُ يُقَوِّي الأَسْنَانَ وَ يُزَوِّدُهَا بِالكالسيومِ الضَّرُورِيِّ لِنُموِّهَا وَ صلابتها وَقُوَّتِهَا.



الخُضْرُ وَ الغلالُ تحمي الأَسنانَ مِنَ التَسْوُسِ



أَغْيِرُ فُرْشَةَ الأَسنانِ كُلَّ 3 أَشْهُرٍ.



أَقُومُ بِزِيَارَةِ الطَّبِيبِ بِصِفَةِ دَوْرِيَّةٍ لِتَفْقُدِ أَسْنَانِي

