



## المحافظة على الأسنان

للأسنان قيمة كبيرة في حياة الانسان فدورها الرئيسيّ يتمثل في مضغ الطعام قبل ابتلاعه كما أنّ لها وظيفة جماليّة فالوجه الجميل يحوي عادة أسنان بيضاء ناصعة .

كيف يحافظ الانسان على اسنانه؟



- استخدم الفرشاة قبل الاكل وبعده وخاصة قبل النوم يساعد على حماية الاسنان من ترسبات الطعام ومن التسوّس.



- استخدم خيط الاسنان وهو ضروري لنزع بقايا الطعام من بين الاسنان.



- استخدم أوراق التنشيف وهي تمكّن من مسح الأسنان لإزالة بقايا الطعام التي تكون مرتعا خصبا للبكتيريا وهذه الطريقة يمكن استخدامها عندما لا نتمكّن من استعمال الفرشاة والمعجون.



- عند الخروج في نزهة، تجنب الأغذية اللزجة أي الأطعمة التي يمكن أن تلتصق بالأسنان لأنها ستبقى لساعات ملتصقة بالأسنان وستساعد على تكاثر البكتيريا في الفم.



- تناول الحليب و مشتقاته بكثرة لأنها تساعد على تكوّن أسنان صلبة و قويّة .



- تناول الخضرو الغلال بكثرة لأن أليافها تعمل على تنظيف الأسنان بصورة طبيعية.



- قلل من تناول المشروبات الغازية وعصائر الفواكه لأن هذه المرطبات تحتوي على أحماض تتآكل بسببها مينا الأسنان إضافة لعديد المخاطر الصحية الأخرى التي يحذر منها الأطباء بشدة



- لا تستعمل أسنانك في فتح العلب والقوارير لأنها قد تتعرض للكسر.



- تجنّب اللعب العنيف الذي قد يتسبب في كسر الاسنان أو نزيف الدماء منها.



- استخدم العلك الطبيعي الذي لا يحتوي على السكر ، فهو يسيل اللعاب الذي يعتبر الغسول الطبيعي للفم.



- احرص على ان يكون لديك مسواك في جيبك ، قال الرسول ( ص ) : " **لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة** " ، فالسواك منظف طبيعي و مطهر للفم و الأسنان و له عديد الفوائد الأخرى التي أظهرتها الأبحاث العلمية



- تفقد الاسنان بصفة دورية عند الطبيب للتبكير في العلاج إذا صادف وجود خلل فيها.

**وأخيرا:** ان الاهتمام بأسناننا يجعلها دائما نظيفة و جميلة و يجعلنا ذوي ابتسامة مشرقة على الدوام. كما ان الاهتمام بالأسنان يجنبنا آلام التسوّس وتورّم الفم و السقوط المبكر للأسنان قبل و عديد المشاكل الصحية الأخرى التي نحن في غنى عنها.