

وقاية الأسنان



معاً .. لأسنان سليمة

أهمية الأسنان

- تساعد الأسنان السليمة الكاملة في :

- توضيح النطق .
- تشكيل بعض ملامح الوجه.
- هضم الأغذية فهي تعمل على تفتيت وسحق الأغذية في الفم أثناء المضغ.



إذا كانت الأسنان غير سليمة أو ناقصة العدد كان المضغ ناقصاً، وهذا يؤدي إلى اضطرابات هضمية، إضافة إلى الآلام التي تسببها.

- تؤدي سلوكيات الفرد الغير الصحية في الأكل إلى إحداث ضرر في الأسنان و من هذه الأخطاء التي نقتربها في حقّ أسناننا :

• كسر الأشياء الصلبة .

- عدم تنظيف الأسنان بعد الأكل مما يؤدي إلى تزايد الأحماض التي تفرزها البكتيريا ويؤدي هذا التزايد إلى نزع الأملاح المعدنية المكونة للأسنان وبالتالي إلى هشاشة السن وبداية نخره وحدوث التسوس..



وقاية الأسنان

من أجل المحافظة على جمال و صحة الأسنان وعلى صلابتها وجب علينا إتباع هذه النصائح:

- تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون أو بالسواك بعد كل وجبة طعام و خاصة قبل النوم.



- تقسيم وجبات الطعام الى ثلاث وجبات في اليوم و التقليل من تناول وجبات الطعام خارج هذه الأوقات حتى نقلل من تراكم بقايا الأطعمة على الاسنان حتى لا نعطي مجالاً خصباً لنشاط البكتريا وبالتالي تسوس أسناننا.



- تناول الحليب و مشتقاته بكثرة لأنها مصدر هام من مصادر الكالسيوم الضروري لصلابة الأسنان

- الإكثار في تناول الخضر لأنها و من غير قصد تقوم بتنظيف الاسنان كما انها مصدر هام للفيتامينات و المعادن.

- التقليل من أكل السكريات لأنها السبب الرئيسي للتسوس إضافة لعدّة أمراض أخرى.

- تعتبر المشروبات الغازية ضارة جدا بالأسنان و العظام أيضا فهي تتسبب في تأكلها و هشاشتها .

- يعتبر التدخين سببا لعدد الامراض كما انه يسبب اصفرار الأسنان



وتأكلها .

- يجب التقليل من تناول الأطعمة الملونة كالشاي و القهوة و الثلجات لأنها تصبغ الاسنان و تشوّه جمالها الطبيعيّ .

- عدم استعمال الأسنان في فتح القوارير أو كسر الأجسام الصلبة حتى لا تتكسر.



- زيارة طبيب الأسنان دوريا حتى يتمكن الطبيب من ملاحظة مشاكل

أسناننا من بداياتها، وتقديم النصح والإرشادات التي من شأنها وقايتنا من الألم و من المشاكل العرضية الأخرى

- مراجعة طبيب الأسنان فور الشعور بالألم في الأسنان حتى لا تتفاقم الحالة.

