

## وقاية الأسنان

### تتلخص الوقاية في :

- غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون بانتظام.
- استخدام خيط الأسنان.
- الالتزام بتناول غذاء متوازن و سليم.
- زيارة طبيب الأسنان بصفة دورية



### 1- تفريش الأسنان من أجل إزالة البلاك ( الصلصال) من على الأسطح الخارجية



والداخلية وأسطح المضغ للأسنان يجب تفريش الاسنان أي غسلها بالفرشاة و المعجون و ذلك بعد كل وجبة.

يجب استعمال فرشاة ذات نوعية جيدة حيث تكون لطيفة و غير صلبة حتى لا تتسبب في جرح اللثة.

يجب اتباع الطريقة الصحيحة في تفريش الأسنان :

ضع الفرشاة على سطح السن بالقرب من اللثة.

حرك الفرشاة إلى الأمام والوراء بحركات قصيرة ومتتابعة على جميع أسطح الأسنان العلوية والسفلية.

كرّر نفس الطريقة لتنظيف الأجزاء الداخلية للأسنان وأخيرا الأسطح الماضغة والتي يسهل التصاق بقايا الطعام عليها.

### استخدام خيط الأسنان



استخدم الخيط السني لإزالة فضلات الطعام من بين الأسنان والتي تعجز فرشاة الأسنان من الوصول لها و هذا الأمر يمنع التسوس لذلك فهو مهم و ضروري جدا .



## اختيار فرشاة الأسنان المناسبة

استعن بطبيب الاسنان او الصيدلي عند اختيار فرشاة الاسنان. لا تستعمل فرشاة مهترئة لأنها لن تزيل الصلصال او البلاك من على أسطح الأسنان لذا يجب مراعاة استبدال فرشاة الأسنان كلما دعت الضرورة الى ذلك و تذكر دائما أن الأسنان السليمة جواهر في فم الانسان.

## الغذاء المتوازن والسليم

من أجل أسنان قوية البنية يجب تناول الغذاء المتوازن والمتكامل : الخضر و الغلال و الحليب و مشقاته و البقول .. ابتعد عن الأغذية الغنيّة بالسكريات والنشويات حتى لا تكون الأسنان معرضة لأضرار المواد الحمضية التي تفرزها البكتيريا نتيجة تحليلها للسكريات مما يؤثر على طبقة المينا محدثا التسوس



## زيارة طبيب الأسنان بصفة دورية

يفضل مراجعة طبيب الأسنان بصفة منتظمة للتأكد من خلو الأسنان من التسوس أو مرض اللثة ويقوم الطبيب بإعطاء العلاج الذي يجده مناسباً حسب الحالة وكذلك وضع مادة الفلورايد على الأسنان لحمايتها من التسوس .



**الخلاصة :** الوقاية خير من العلاج ، هذا المثل ينطبق تماما على موضوع العناية بالأسنان فالأجدر دائما بذل مجهود صغير في المحافظة عليها خير من الزيارات المتكررة للطبيب في حال حصول تسوس للأسنان.