



SMARTER
SMILES



النظام الغذائي وصحة فمك

كيف يؤثر نظامي الغذائي على صحة فمي؟



مشروب غازي
(600 مل)
16 ملعقة صغيرة
من السكر



مشروبات الطاقة
(500 مل)
13 ملعقة صغيرة
من السكر



مشروبات رياضية
(600 مل)
9 ملاعق صغيرة
من السكر



شاي مثلج
(500 مل)
6.5 ملاعق
صغيرة من السكر



الماء
0.0 ملعقة صغيرة
من السكر

عندما نأكل أو نشرب، تتعرض أسناننا لهجوم من الأحماض. تفقد طبقة المينا الصلبة المعادن وتصبح لينة بصورة مؤقتة. وكلما كان الطعام أو الشراب أكثر حموضة، ازدادت ليونة أسناننا. ويساعد اللعاب والفلورايد على إعادة المعادن إلى أسناننا لتقويتها.

إنها عملية توازن!

إنّ استهلاك الكثير من الأطعمة والمشروبات السكرية والحمضية يرجح حدوث تسوّس الأسنان.



...مما يسبب تسوّس الأسنان

تشن الأحماض هجمات عديدة على مَرّ الزمن ...

يقوم السكر والبلاك بصنع الأحماض

نصيحة: قلل من كمية الأطعمة الحمضية والسكرية والمشروبات التي تتناولها، بما في ذلك تلك المخفية في الأطعمة "الصحية" مثل العصير والشاي المثلج وشرائح الموسلي والفاواكه المجففة والمربى.

لماذا أعاني من حساسية الأسنان؟

- اهتراء الأسنان
- أحماض زائدة في النظام الغذائي، بما في ذلك المشروبات الغازية وماء الليمون الحامض
- تسوّس الأسنان أو فقدان الحشو
- استخدام تقنية تنظيف الأسنان غير صحيحة أو استخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات صلبة
- صك الأسنان (صريف الأسنان) أو صوت احتكاك الأسنان
- انحسار اللثة
- حالات مرضية مثل الارتجاج أو القيء



معلومة

يمكن لأخصائي صحة الفم الخاص بك المساعدة في التعامل مع تعرّض أسنانك لمزيد من الأضرار ومنع حدوث ذلك.

أفكار ذكية لوجبات خفيفة من أجل أسنان صحية

- رقائق الكراكرز مع الحمص أو صلصة التزاتزيكي أو الجبن أو زبدة الفول السوداني الخالية من السكر
- اللبن الزبادي والمكسرات والفشار والبرتزل
- بيض مسلوق
- فواكه وخضروات طازجة
- **نصيحة:** أضف الخيار أو النعناع إلى الماء بدلاً من الليمون الحامض.

لماذا تنزف لثتي عندما أنظف أسناني بالفرشاة؟

قد يكون نزيف اللثة علامة على مرض اللثة الذي ينتج بشكل رئيسي عن تدني مستوى النظافة الصحية للفم أو عن حالات طبية أخرى. إذا كانت لثتك بصحة جيدة، فستكون أسنانك كذلك أيضاً!

ما هي أمراض اللثة؟

التهاب دواعم السن (غير قابل للعلاج)

مرحلة متقدمة من أمراض اللثة يمكن أن تؤثر على العظام والهيكل الداعمة التي تثبت الأسنان في مكانها.

التهاب اللثة (قابل للعلاج)

يحدث عندما لا يتم تنظيف الأسنان بالفرشاة أو بالخيط فتتراكم البكتيريا والطعام والسوائل والتي تُعرف بالبلاك، مما يسبب التهاب اللثة.

العلامات: انحسار اللثة، تخلخل الأسنان الدائمة، رائحة فم كريهة، نزيف اللثة، خراج.

العلامات: لثة حمراء ومتفخخة وتنزف. وفي بعض الأحيان ألم أو حساسية.

معلومة

يكون التهاب اللثة غير مؤلم أحياناً، ولذلك يجهل الكثير من الناس أنهم مصابون بالمرض!



كيف يمكنني منع أمراض اللثة وحساسية الأسنان والحفاظ على صحة أسناني؟



- نظّف أسنانك ولثتك ولسانك بالفرشاة بلطف مرتين يوميًا وبالخيط يوميًا
- استخدم معجون أسنان بالفلورايد
- استخدم معجوناً للأسنان الحساسة إذا كنت تعاني من الحساسية للمشروبات والأطعمة الباردة
- اشرب الكثير من الماء
- قلل من استهلاك الأطعمة والمشروبات السكرية والحمضية
- قم بإجراء فحص وتنظيف للأسنان مرة واحدة على الأقل في السنة
- مضمض فمك بالماء بعد الأطعمة والمشروبات الحمضية والسكرية
- تجنب التدخين والكحول وتعاطي المخدرات

رسائل أساسية من أجل صحة الفم



حافظ على صحتك

قم بإجراء فحوصات منتظمة للأسنان



العب جيداً

ضع واقي الفم عند ممارسة رياضات الاتصال البدني لمنع التعرض للإصابة



اشرب جيداً

اشرب الكثير من الماء وقلل من تناول المشروبات السكرية



كُل جيداً

تناول أطعمة صحية وقلل من تناول الأطعمة السكرية وكميتها وعدد مرات تناولها



نظف أسنانك جيداً

نظف أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم باستخدام معجون أسنان بالفلورايد

لمزيد من المعلومات

اتصل بمترو نورث لخدمات الصحة الفموية (Metro North Oral Health Services)

رقم مركز الاتصال 1300 300 850



www.health.qld.gov.au/metronorth/oral-health



يتوجه قسم الاستشفاء والخدمات الصحية مترو نورث Metro North HHS بالشكر لمدسة داكابين الثفوية الحكومية لمشاركتها في برنامج Smarter Smiles التجريبي. برنامج Smarter Smiles ممول من قبل برنامج مترو نورث الابتكاري Metro North LINK و SEED.