



SMARTER  
SMILES



التمتع بابتسامة أشد  
بياضاً وثقة

### معلومة

تتفاوت درجات ألوان جميع  
الأسنان تبعاً لكمية المينا  
الموجودة. من الممكن أن تكون  
الأسنان صحية حتى ولو كانت  
صفراء اللون.



## لماذا أسناني ليست بيضاء؟

- تدني مستوى النظافة الصحية للقم
- تسوس الأسنان
- اهتراء الأسنان
- تلون الأسنان بسبب الأطعمة/ المشروبات داكنة اللون
- التدخين
- أسباب وراثية
- حشوات الأسنان داكنة اللون
- استخدام المضادات الحيوية من مجموعة التتراسيكلين



## القائمة المرجعية لأسنان صحية وابتسامة أشد بياضاً

- ✓ نظّف أسنانك ولثتك ولسانك بالفرشاة مرتين يوميًا وبالخيوط يوميًا
- ✓ استخدم معجون أسنان بالفلورايد
- ✓ اشرب الكثير من الماء
- ✓ قلل من استهلاك الأطعمة والمشروبات السكرية والحمضية
- ✓ قم بإجراء فحص للأسنان مرة واحدة على الأقل في السنة
- ✓ تجنب التدخين والكحول وتعاطي المخدرات
- ✓ امضغ العلكة الخالية من السكر لتعزيز اللعاب
- ✓ بعد التقير، اشطف فمك بالماء وتجنب تنظيف الأسنان بالفرشاة لمدة 30 دقيقة



## واقيات الفم والرياضة

واقى الفم مهم جدًا للمساعدة في حماية أسنانك عند المشاركة في أنشطة على غرار رياضات الاتصال البدني - حتى أثناء التدريب!

### كيف أحصل على واقٍ للفم؟

لتوفير أفضل حماية، بإمكان أخصائي صحة الفم أن يقوم بصنع واقٍ للفم مصمم خصيصًا لك. بالمقابل، يمكنك شراء طقم منخفض التكلفة من الصيدلية أو متجر الأدوات الرياضية الذي يُعرف أيضًا بواقى الفم Boil and Bite أو Ready to Wear.

### كيف يمكنني العناية بواقى الفم الخاص بي؟

- احتفظ به في حاوية صلبة
- اغسله بالماء قبل كل استخدام وبعده
- استخدم فرشاة أسنان وماء فاتر وصابون لتنظيف واقى فمك
- تجنب الماء الساخن وترك واقى فمك في مكان ساخن أو في الشمس، فقد يؤدي ذلك إلى تشوه المواد



# تقويم الأسنان

## هل أنا بحاجة لدعامات للأسنان؟

لا يحتاج جميع الناس لدعامات للأسنان ولا توجد قواعد محددة للوقت المناسب لحصولك عليها. طبيب تقويم الأسنان هو أخصائي أسنان مدرّب على علاج مشاكل الأسنان المرتبطة بسوء وضعية الأسنان والفكين.

تتمكن الخطوة الأولى في زيارة أحد الممارسين في مجال صحة الفم في أي سن لإجراء فحص عام، حيث يمكنه تحديد أو رصد أي مخاوف تتعلق بتقويم الأسنان وإعطاء النصائح حول النظافة الصحية للفم والتعامل مع أي مشاكل في الأسنان أو اللثة قبل العلاج.

## ما هي العلامات المنذرة التي يجب أن أبحث عنها؟

- أسنان مزدحمة أو مترابكة أو في غير مكانها
- بروز الأسنان والفك (بروز الفك العلوي)
- سقوط الأسنان اللبنية المتأخر أو غير المنتظم
- أسنان مفقودة
- بروز الفك السفلي أو العلوي
- صعوبة في المضغ أو العض
- التنفس من الفم

## معلومة

النظافة الصحية الجيدة للفم هي أمر جوهري! يمكن للأجهزة التقويمية أن تحبس الطعام والبلاك، مما يساهم في زيادة احتمال تعرّض الأسنان للتسوس والإصابة بأمراض اللثة

## ما هي أنواع العلاجات التقويمية المتوفرة؟

- دعامات تقليدية ثابتة من المعدن أو السيراميك
- تقويم الأسنان الشفاف
- أنواع مختلفة من الصفيحات التقويمية أو أجهزة التثبيت

## كم تبلغ التكلفة؟

نحن ندرك بأنّ هذا هو أول شيء يبريد الوالدان والمرضى معرفته. تعتمد التكلفة الفعلية على حالة الفرد ونوع العمل المطلوب، وسيتمّ إعلامك بالسعر أثناء الاستشارة.



## رسائل أساسية لصحة الفم



### حافظ على صحتك

قم بإجراء فحوصات منتظمة للأسنان



### العَب جيداً

ضع واقي الفم عند ممارسة رياضات الاتصال البدني لمنع التعرّض 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](http://www.health.qld.gov.au/metronorth/oral-health)

