



SMARTER
SMILES



المحافظة على صحة أسنانك

اعرف المزيد عن الفحوصات الطبية العامة وتنظيف الأسنان بالفرشاة وبالخيوط

علاج الأسنان المجاني متاح لطلاب المدارس الثانوية المؤهلين

ما يمكن توقعه خلال فحص الأسنان

الفحص الشامل هو تقييم لأسنان ولثة المريض لتحديد عوامل الخطر التي يمكن أن تؤدي للإصابة بأمراض الأسنان وأي أمور متعلقة بتقويم الأسنان.

من الممكن إجراء أشعة سينية للأسنان، بعد الحصول على الموافقة، للكشف عن عيوب مثل فقدان العظام أو تسوس الأسنان، والتي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة.

تنظيف الأسنان عبارة عن إزالة البلاك (البكتيريا) أو الجير (الترسبات المعدنية الصلبة) الذي قد يتراكم على أسنانك. عادة ما يكون هذا التراكم قريباً من اللثة، ولذلك قد تشعر بانزعاج مؤقت أو تنزف أثناء ذلك.

ورنيش الفلورايد عبارة عن معجون لزج يتم وضعه على الأسنان التي تحتاج إلى حماية إضافية.



معلومة

فحص الأسنان ليس مخيفاً كما قد تعتقد. قم بمناقشة أي مخاوف لديك خلال موعدك.

كيفية تنظيف الأسنان بالفرشاة

استخدم فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة برأس صغير ومعجون أسنان بالفلورايد لتنظيف الأسنان جيداً لمدة دقيقتين على الأقل.

3 أسطح المضغ

نظّف أسطح الأسنان العلوية والسفلية الخلفية.



1 السطح الداخلي للأسنان العلوية

حرك الفرشاة للأعلى وللأسفل على كل سن من الأسنان وتأكد من تنظيف اللثة.



4 الأسطح الخارجية

نظّف الأسنان باستخدام حركة دائرية أو باتجاه الأعلى والأسفل. ابدأ من جهة معينة ثم انتقل إلى الجهة الأخرى.



2 السطح الداخلي للأسنان السفلية

حرك الفرشاة للأعلى وللأسفل على كل سن من الأسنان وتأكد من تنظيف اللثة.

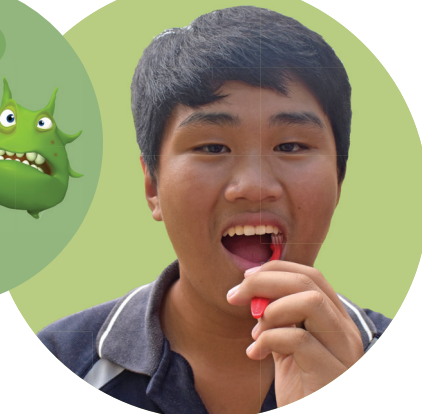


هل أتبع التقنية نفسها مع فرشاة الأسنان الكهربائية؟

لا، لا حاجة للحركة الدائرية ولتحريك الفرشاة للأعلى وللأسفل. حرك رأس الفرشاة ببطء من سن إلى آخر، مع تثبيت رأس الفرشاة في مكانه ليضع ثوان على كل سن قبل الانتقال إلى السن التالي. تابع وفقاً لشكل كل سن وثنائيا اللثة.

معلومة

تعيش البكتيريا في كل مكان في الفم - احرص كذلك على تنظيف لسانك ولثتك بالفرشاة!



هل تزيل فرشاة الأسنان البلاك والطعام في ما بين الأسنان؟

لا، من المهم جدًا تنظيف ما بين أسنانك يوميًا لتجنب مشاكل مثل تسوّس الأسنان ورائحة الفم الكريهة. قم بإزالة البلاك والطعام المتراكم بالخيط أو فرشاة ما بين الأسنان.

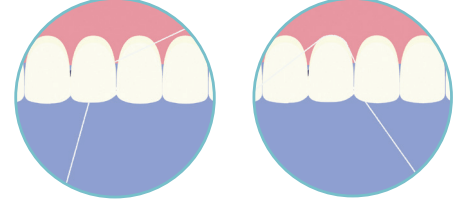


معلومة

تجنب عيدان الأسنان الخشبية إذ يمكنها شق لثتك والإضرار بها!

تنظيف الأسنان بالخيط

- لف الخيط حول أصابعك الوسطى
- امسك الخيط بين إبهاميك وأصابع السبابة مع ترك 3-4 سم بينهما.
- حرّك خيط الأسنان بين أسنانك برفق
- لف الخيط حول كل جانب من جوانب السن واستخدم حركة المسح.



حقائق سريعة عن الفلورايد

الفلورايد هو معدن طبيعي يمكنه حماية أسناننا من خلال:

- تشكيل جزء من اللبنة المكوّنة لمينا الأسنان الصلبة
- حماية الأسنان من هجوم الأحماض والسكريات من الأطعمة والمشروبات اليومية
- الحد من فقدان المعادن أو التسوّس المبكر.

هناك ثلاث طرق للحصول على الفلورايد:

1. معجون أسنان عادي يحتوي على الفلورايد
2. مياه الصنبور: يمكن لمعظم سكان كوينزلاند الحصول على مياه الصنبور المعالجة بالفلورايد
3. ورنيش الفلورايد الموضعي الذي يتم وضعه من قبل أخصائي صحة الفم تدعم الأدلة العلمية أنّ الفلورايد آمن وفعال لحماية الأسنان.



الأسنان مهمة للأكل والشرب والتحدث والظهور بصورة جيدة والشعور بالرضا عن نفسك! تجنب المشاكل مثل رائحة الفم الكريهة والتسوّس والتجاويف وأمراض اللثة والحساسية ورضوض الأسنان.

رسائل أساسية لصحة الفم



حافظ على صحتك

قم بإجراء فحوصات منتظمة للأسنان



العب جيدًا

ضع واقي الفم عند ممارسة رياضات الاتصال البدني لمنع التعرّض للإصابة



اشرب جيدًا

اشرب الكثير من الماء وقلل من تناول المشروبات السكرية



كل جيدًا

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



نظف أسنانك جيدًا

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 لمدرسة دكاين الثانوية الحكومية لمشاركتها في برنامج Smarter Smiles التجريبي. برنامج Smarter Smiles ممول من قبل برنامج مترو نورث الابتكاري Metro North LINK و SEED.