

خطوات بسيطة لنظافة

الفم الصحية

اجعل نظافة فمك أولوية!

١ **أفرش أسنانك مرتين يومياً على الأقل**
أفضل وقت لتنظيف الأسنان هو بعد الوجبات.
اختر فرشاة أسنان برأس صغير للوصول بشكل
أفضل للأسنان الخليفة. الشعيرات الناعمة ألطف
على لثتك.



٢ **استخدام الخيط الأسنان كل يوم**
يقول طبيب الأسنان جوناثن شوارتس، "إن التنظيف
بالخيط الأسنان ليس فقط للحصول على تلك القطع
الصغيرة من الطعام الصيني أو البروكلي التي قد تكون عالقة
بين أسنانك. "إنها حقاً طريقة لتحفيز اللثة و تقليل البلاك و
المساعدة في تقليل الإلتهاب في المنطقة." عادة ما يكون
استخدام الخيط الأسنان مرة واحدة يومياً كافياً لجني هذه
الفوائد.



٣ **تستهلك الكالسيوم**
تحتاج إلى الكثير من الكالسيوم للأسنان و العظام. من الأفضل
شرب الحليب و العصير البرتقال المدعم و تناول الزبادي و البروكلي
و الجبن و منتجات الألبان الأخرى. يمكنك أيضاً تناول مكملات
الكالسيوم، مع أخذ جرعات مختلفة و وفقاً لعمرك و ضرورة و وفقاً
للوصفة الطبية.



٤ **استبدل فرشاة أسنانك كثيراً**
يوصي معظم أطباء الأسنان و الجمعية الأمريكية لطب الأسنان
(ADA) بتغيير فرشاة أسنانك كل ثلاثة أشهر. بمرور الوقت، تمر
فرشاة الأسنان باللبى العادي و تصبح أقل فعالية مع إزالة البلاك
من الأسنان واللثة. وجدت الدراسات أن حوالي ثلاثة أشهر هي
عندما تنكسر الشعيرات و تفقد فعاليتها.



٥ **استخدام غسول الفم**
نادراً ما يتم استخدام غسول الفم لأنها يساء فهمه على نطاق
واسع. و مع ذلك، فهي لا تقل أهمية عن خيط الأسنان لأنها
تخترق تلك المناطق حيث تقصر فرشاة الأسنان. و بصرف
النظر عن ذلك، فإننا يضيف أيضاً المعادن الأساسية للأسنان،
و يقتل الجراثيم الضارة، و يحدد تكوين الحمض.



٦ **الحد من تناول المشروبات الغازية
والكحول**
تحتوي معظم المشروبات الغازية على حمض الفوسفوري و
حامض الستريك و هما ضاران جداً بصحة الفم. في كل مرة
تشرب فيها علبة من الصودا، يمكن للأحماض الموجودة
في الشراب تليين مينا أسنانك. هذا يزيد من خطر التسوس
و تسوس الأسنان بمرور الوقت.

