

نصائح حول صحة الفم لليافعين والكبار

2+2+2+2

حساب بسيط لصحة الأسنان

- عليك أن تنظف أسنانك بمعجون الأسنان الغني بالفلور 2 سم
- نظف بعناية بالفرشاة لمدة دقيقتين في كافة السطوح
- نظف بالفرشاة مرتين باليوم، صباحاً ومساءً.
- تجنّب الطعام الشراب لمدة ساعتين بعد تنظيف الأسنان.



عليك أن تنظف أسنانك بمعجون الأسنان الغني بالفلور صباحاً ومساءً.



إن الماء هو أفضل ما يروي الظمأ. ولا بأس من تناول الماء من الصنبور مباشرة.

ما هو النخر؟

النخر = ثقب في الأسنان.

لماذا يُصاب المرء بالنخر؟

تستطيع البكتيريا أن تحوّل السكر إلى حمض يحثّ الأسنان ويسبب النخر.

أين يوجد السكر الكثير؟

- المشروبات حلوة المذاق مثل كوكاكولا وغيرها من المشروبات
- المشروبات المرطبة (سافت)
- الشاي المحلّى والقهوة المحلاة
- السكاكر (الحلوى) والكعك والآيس كريم (البوظة)
- العسل والفواكه المجففة

من الأفضل أن تتناول الكثير من الفواكه والخضار والفسق والبيذور، والقليل من المأكولات التي تحتوي على الكثير من السكر.

اجعل ما يلي عادةً لديك

أن تنظف أسنانك بمعجون الأسنان الغني بالفلور صباحاً ومساءً



أن تنام وأسنانك نظيفة



أن ترتاح الأسنان لمدة ساعتين على الأقل بين وجبات الطعام



أن تشرب الماء عندما تعطش



إن كان لديك ألم أو مشاكل أخرى في الفم، فعليك أن تتصل بنظام رعاية الأسنان الشعبي.

السكر القليل = احتمال قليل للإصابة بالنخر

السكر الكثير = احتمال كبير للإصابة بالنخر



vgregion.se/folktandvarden