

## إبتسامتك مذهلة!

إبتسامتك من أولى الأشياء التي  
يلاحظها الناس عنك - إليك  
بعض نصائح الحفاظ على  
صحة فم جيدة للمساعدة في منع  
تسوس الأسنان وتآكل الأسنان  
وأمرض اللثة.

# 12-8 سنوات



Dental Health  
Foundation  
Ireland

RCN: 20010683

[www.dentalhealth.ie](http://www.dentalhealth.ie) | [info@dentalhealth.ie](mailto:info@dentalhealth.ie)

ARABIC

## نصائح حول النظام الغذائي

- اختر الوجبات الخفيفة والمشروبات الصحية بين الوجبات الرئيسية مثل الفواكه الكاملة. قيد استهلاك المشروبات والأطعمة السكرية لتكون ضمن حصص محددة خلال أوقات تناول الوجبات، على سبيل المثال: كوب صغير من العصير أو السموزي مرة واحدة يوميًا مع إحدى الوجبات.

- تجنب المشروبات الغازية التي تشمل على أحماض ضارة بالأسنان، وتسبب التسوس وتآكل الأسنان. الحليب غير المحلى و الماء هما المشروبات الأكثر ملاءمة للأسنان.

- اقرأ ملصقات الأطعمة لمعرفة محتوى السكر (يُعتبر أقل من 5 جرام لكل 100 جرام محتوى منخفض من السكر).

## أمر يجب مراعاتها

- يُنصح بارتداء واقي الفم خلال ممارسة الأنشطة الرياضية للوقاية من أي إصابات قد تلحق بالأسنان.

- من الأفضل ترك الأسنان المخلخلة تسقط من تلقاء نفسها دون محاولة شدها أو العبث بها.

- يُوصى بزيارة طبيب الأسنان أو الفريق المختص بالعناية بالأسنان مرة واحدة على الأقل كل عام لإجراء الفحوصات الدورية.

بحلول سن الثانية عشر، يكون لدى معظم الأطفال جميع أسنانهم الدائمة باستثناء ضروس العقل. قد يكون عض الطعام أو مضغه صعبًا عند فقدان أحد الأسنان، لذا يجب توخي الحذر الشديد عند القيام بذلك.

## نصائح تتعلق بالأسنان

- قم بتنظيف أسنانك لمدة 2-3 دقائق مرتين يوميًا، باستخدام كمية لا تتجاوز حبة البازلاء من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد واستبدل الفرشاة عندما تتآكل الشعيرات.

- يحافظ الفلورايد على قوة الأسنان ويساهم في منع تسوس الأسنان. تأكد من احتواء معجون أسنانك على 1000 جزء من المليون على الأقل من الفلورايد.

- باستخدام فرشاة أسنان ناعمة برأس صغير، نظف جميع الأسنان من الأمام والخلف، ثم ابصق المعجون دون المضمضة بالماء بعد ذلك.

- استخدم خيط تنظيف الأسنان يوميًا لإزالة بقايا الطعام التي قد تعلق بين الأسنان وتؤدي إلى التهاب اللثة وتسوس الأسنان ورائحة الفم الكريهة.