

نصائح لنظافة الفم الصحيحة في المنزل

Tipps für die richtige Mundhygiene zu Hause



Bayerische
LandesZahnärzte
Kammer

- 1 نظفوا أسنانكم مرتين في اليوم لمدة دقيقتين في كل مرة. ونظفوا فراغات ما بين الأسنان بالخيط الحريري للأسنان أو بفرشاة الفراغات بين الأسنان.
- 2 تبدأ العناية الصحية بالأسنان مع اختراق أول سن لبني للثة. ويوجد للأطفال فرش أسنان خاصة للتعليم مزودة برؤوس فرش صغيرة ضيقة.
- 3 أفضل شيء أن يتعلم الأطفال تنظيف أسنانهم وفقاً للطريقة التالية: أولاً تنظيف مساحات المضغ، ثم المساحات الخارجية وبعد ذلك المساحات الداخلية.
- 4 عليكم الانتباه إلى أنه يجب إعادة تنظيف أسنان الأطفال حتى سن دخول المدرسة المتأخر كحد أقصى. وبعد ذلك يتمكن الأطفال من القيام بحركات التنظيف بشكل جيد، بحيث يمكنهم تنظيف أسنانهم لوحدهم.
- 5 ينبغي على البالغين تنظيف أسنانهم بحركات تكتيس وهز. وهذا يحمي اللثة ويتم ابعاد اللويحة السنية (الترسبات) بأفضل ما يمكن.
- 6 لا تضغطوا بشكل قوي على الأسنان أثناء تنظيفهم، من أجل عدم جرح اللثة وعتق السن.
- 7 استبدلوا فرشاة الأسنان بشكل منتظم. وينبغي دائماً استبدال فرشاة الأسنان بعد التغلب على نزلة البرد (الزكام).
- 8 استعملوا الخيط الحريري للأسنان من أجل تنظيف الفراغات بين الأسنان. ولا تسحبوا الخيط الحريري للأسنان أثناء ذلك إلى الأعلى والأسفل فقط في فراغ ما بين الأسنان. وكيفوا الخيط الحريري مع تدويرات الأسنان، من أجل تنظيف المساحات الخلفية للأسنان بهذا الشكل أيضاً.
- 9 توجد فرشاة الفراغات بين الأسنان بمقاسات عديدة. لا تضغطوا الفرشاة بالقوة في الفراغات. استعملوا كل قياس مناسب لفرشاة الفراغات بين الأسنان.
- 10 استعملوا معاجين أسنان حاوية على الفلور، وتحتوي المعاجين للأشخاص البالغين على كمية 1400 جزء من المليون فلور، وللأطفال حتى سن السنتين تحتوي على كمية 500 جزء من المليون فلور، وللأطفال فيما بين سن السنتين والست سنوات من العمر تحتوي على كمية 1000 جزء من المليون فلور. ويقسي الفلور ميناء السن ويقوي الأسنان ضد التسوس.
- 11 يمكنكم أن تعالجوا الأسنان بشكل إضافي بمواد هلامية مخلوطة بالفلور أو بسائل لمخمضة الفم بالفلور. لكن استعملوا من طبيب أسنانكم قبل القيام بذلك.
- 12 يتم في أغلب الأحيان التسبب برائحة الفم عن طريق طبقة الجراثيم الموجودة على اللسان. ويمكن إزالة الطبقة بمقشط اللسان أو فرشاة اللسان. وهكذا تتم إزالة رائحة الفم.