



أهم النصائح للحصول على
أسنان رائعة

أهم النصائح

✓ نظّف أسنانك بالفرشاة مرتين في اليوم لمدة دقيقتين باستخدام معجون أسنان مناسب غني بالفلوريد.

✓ نظّف أسنانك للمرة الأخيرة ليلاً قبيل الذهاب إلى السرير ومرة أخرى خلال النهار.

✓ نظّف كل أسطح أسنانك.

✓ ابصق معجون الأسنان من فمك وتجنب المضمضة بالماء بحيث يتبقى بعض الفلوريد من المعجون على أسنانك ويجعلها أقوى.

✓ قلل مرات تناولك للأطعمة والمشروبات المحلاة بالسكر.

✓ اختر وجبات السناكس الخفيفة والمشروبات الألف تأثيراً على الأسنان مثل:



- الجبن
- رقائق البسكويت أو قطع الخبز الطويلة
- الفواكه والخضروات الطازجة
- الماء
- الحليب

✓ إذا كانت لديك أية مخاوف متعلقة بأسنانك فإذهب لزيارة طبيب الأسنان.

✓ احرص على زيارة طبيب الأسنان بانتظام. كل ستة أشهر أو حسبما يوصي طبيب الأسنان. للعثور على طبيب أسنان في منطقتك، اتصل على الرقم **0300 311 22 33** أو تفضل بزيارة www.nhs.uk

✗ لا تترك طفلك يخلد إلى النوم بينما يتناول الحليب أو العصير لأن ذلك قد يسبب إصابة خطيرة بتسوس الأسنان. اختر استخدام الماء.

اختيار فرشاة الأسنان المناسبة.

استخدم فرشاة أسنان شعيراتها متوسطة ورأسها صغيرة.
جدد فرشاة أسنانك كل ثلاثة شهور.

استخدم الكمية المناسبة من معجون الأسنان

استخدم مسحة
خفيفة من
معجون
الأسنان في
حالة الأطفال



ينبغي
استخدام كمية
معجون في
حجم حبة
البازلاء مع



ينبغي على
الكبار أن
يستخدموا
كمية معجون
في حجم حبة
البازلاء

ما مقدار الفلوريد الموصى به في معجون الأسنان؟

- الأطفال من سن الولادة إلى 3 سنوات ينبغي أن يستخدموا معجون أسنان لا يقل الفلوريد فيه عن 1000 جزء في المليون..
- الأطفال من سن 3 إلى 6 سنوات ينبغي أن يستخدموا معجون أسنان يزيد الفلوريد فيه عن 1000 جزء في المليون.
- الأطفال الذين هم في سن السادسة أو أكثر والأشخاص الكبار ينبغي أن يستخدموا معجون أسنان العائلة الغني بالفلوريد والذي يشتمل على 1350-1500 جزء من المليون من الفلوريد.

نصائح لتشجيع الأطفال على تنظيف أسنانهم بالفرشاة

- ◇ يحتاج الأطفال إلى المساعدة في تنظيف أسنانهم بالفرشاة حتى يبلغوا سن سبع سنوات على الأقل.
- ◇ اشتر فرشاة أسنان شكلها ظريف بحيث يتوق طفلك إلى استخدامها دائماً.
- ◇ جرّب اتباع نظام المكافآت مثل إنشاء جدول زمني لتتبع تنظيف الأسنان بالفرشاة.
- ◇ كن قدوة حسنة - أظهر لأطفالك أنك تواظب على تنظيف أسنانك بالفرشاة.
- ◇ استخدم تطبيقًا أو انخرط في الغناء أو شغل موسيقى لجعل الوقت يمر سريعًا.

العناية بنظافة الفم

استخدم غسول فم في وقت يختلف عن وقت استخدام الفرشاة خلال اليوم ما لم ينصحك طبيب أسنانك بغير ذلك.

Oral health improvement

Please contact us if you would like the information in another language or different format.

Arabic يُرجى الاتصال بنا إذا كنتم ترغبون في الحصول على المعلومات بلغة أخرى أو بتنسيق مختلف.

Bengali আপনি এই তথ্য অন্য ভাষায় বা আলাদা আকারে পেতে চাইলে অনুগ্রহ করে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।
Urdu اگر آپ یہ معلومات دیگر زبان یا مختلف فارمیٹ میں چاہتے ہیں تو برائے مہربانی ہم سے رابطہ کریں۔

Chinese 若要以其他語言或格式提供這些資訊，請與我們聯繫

Polish Aby uzyskać informacje w innym języku lub w innym formacie, skontaktuj się z nami.

Portuguese Queira contactar-nos se pretender as informações noutra idioma ou num formato diferente.

Oxfordshire Community Dental Service
Oxford Health NHS Foundation Trust

01865 904040

Oral.Health@oxfordhealth.nhs.uk
www.healthandwellbeingslough.co.uk

السويش الهاتفي
البريد الإلكتروني
الموقع الإلكتروني

لمزيد من المعلومات أو لتنزيل النشرات المعلوماتية، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني الموجود أعلاه.

Produced by Oxfordshire Community Dental Service



OH 047.19