

## نظافة أسناني سر جمال



### كشف مبدئي للأسنان

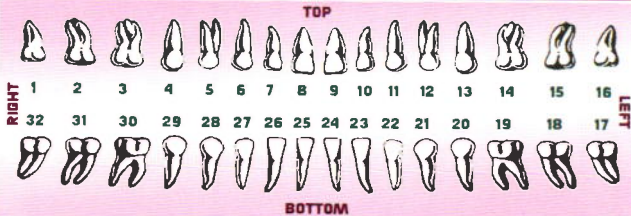
الإسم : ..... العمر : .....



النظافة الشخصية الفموية OH

### التشخيص المبدئي و العلاج المطلوب

#### PERMANENT TEETH CHART



- 1- حشوات (ترميم) للأسنان و التأكيد على الوقاية من التسوس
- 2- معالجة لبية لعصب الأسنان
- 3- تنظيف الجير - علاج التهاب اللثة و دواعم الأسنان
- 4- التهاب ضرس العقل المنطم
- 5- تعويض الأسنان المفقودة (زراعة الأسنان).
- 6- تقويم و رصف الأسنان.

إعداد

د / تهاني رشاد جمل

استشاري علاج تحفظي وإصلاح الأسنان

## لتجنب مشاكل الأسنان و اللثة



تجنب الإكثار من تناول  
الحلويات و السكريات حيث  
أنها المسبب الرئيسي لتسوس  
الأسنان وعند تعرضها للتخمر تسبب رائحة

تجنب تناول المشروبات الغازية و مشروبات  
الطاقة و استبدالها بالشاي الأخضر الذي  
يحتوي على مواد فعالة ضد البكتيريا و الشاي  
الأسود الغني بالفلورايد.



تناول الأطعمة الصحية و الطازجة المتنوعة من كافة  
المجموعات الغذائية و شرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من  
المياه اليومية .

تنظيف الأسنان بالفرشاة يومية بعد تناول الوجبات  
و قبل النوم مع الحرص على تنظيف اللسان و استعمال  
خيط الأسنان بالطريقة الصحيحة



تناول اللبن الخالي من السكر يساعد على حماية  
الأسنان من خلال زيادة نسبة اللعاب الذي  
يحافظ على الأسنان.



زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري.

## نصائح

