



مدة الفم و الأسنان للجميع

جفاف الفم

الفم يحتاج إلى اللعاب ليبقى صحيا ، الأدوية هي السبب الأكثر شيوعا لجفاف الفم ، إضافة إلى بعض الأمراض والالتهابات وبعض أنواع العلاج كالعلاج بالأشعة . شرب السوائل بكثرة ومضغ العلكة الخالية من السكر بعد تناول الطعام هي طرق جيدة للمحافظة على إبقاء الفم رطبا . اسأل طبيب الأسنان عن بدائل اللعاب وطرق المحافظة على رطوبة الفم .

إبتسامة غير جذابة :

الابتسامة الغير جذابة قد تؤثر بشكل سلبي على ثقة الانسان بنفسه ، ولكن لحسن الحظ مع التطورات الهائلة في مجال طب الاسنان التجميلي صار بإمكان الجميع الحصول على ابتسامة جذابة . تبييض الأسنان ، زراعة الأسنان ، تقويم الأسنان وغيرها من العلاجات التجميلية هي خياراتك لتحصل على الابتسامة التي طالما حلمت بها

تذكر :

صحة فمك مرآة لصحتك العامة :

الحالة الصحية للفم والأسنان قد تكشف الكثير عن صحتك العامة ، بدءاً من أعراض بعض الأمراض الشائعة كالسكري إلى أمراض القلب وهشاشة العظام . اسأل طبيبك العام وطبيب أسنانك لتعرف أكثر عن علاقة صحة الفم والأسنان بصحتك العامة ولاتنسى أن تزور طبيب أسنانك بشكل منتظم كل ٦ اشهر

جامعة بيروت العربية
كلية طب الأسنان

شكاوى متكررة :

تسوس الأسنان :

تسوس الأسنان مرض يصيب الأسنان بعد بزوغها في الفم حيث تتغذى البكتيريا على السكريات المتبقية على الأسنان وتنتج أحماضا تعمل على إذابة الجزء الملاصق لها من المينا . أفضل وسيلة لمنع تسوس الأسنان هي بتفريش الأسنان مرتين يوميا . مراجعة طبيب الأسنان بشكل منتظم (كل ٦ أشهر) وتناول الأطعمة الصحية وتجنب الوجبات الخفيفة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات والأحماض

نزيف اللثة

التهاب اللثة هو أكثر الأسباب شيوعا لنزيف اللثة ، وذلك بسبب تراكم طبقة البكتيريا على أنسجة اللثة والأسنان ، وإعمال تلك الطبقة قد يؤدي إلى التهاب الأنسجة والعظام المحيطة، الذي بدوره قد يسبب انحسار اللثة، وتكون الجيوب العميقة حول الأسنان وأخيرا تخلخل الأسنان وفقدانها . يمكن تجنب التهاب اللثة بتنظيف الأسنان يوميا بالفرشاة والخيط وزيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم

رائحة الفم الكريهة

أمراض اللثة، تسوس الأسنان ، جفاف الفم وتراكم البكتيريا على اللسان هي بعض من مشاكل الأسنان التي يمكن أن تسبب رائحة الفم الكريهة . إذا كنت تعاني من رائحة الفم الكريهة المزمنة، قم بزيارة طبيب الأسنان لتشخيص السبب وعلاجه

قرحة البره وقرحة الفم

تظهر القرحة لأسباب كثيرة جدا . قد تكون القرحة مؤلما جدا ومزعجة للبعض ، ولكن لحسن الحظ لا داعي للقلق ، قم باستشارة طبيب أسنانك لتعرف أسباب وطرق العلاج الفعالة للقرحة

هل يجب علي استعمال غسول الفم ؟

غسول الفم لا ينعش رائحة الفم فقط ، اضافة إلى تفريش الأسنان واستخدام الخيط فإن مكونات غسول الفم المضادة للبكتيريا تساعد على صحة اللثة والأسنان ، كما أن بعض أنواع الغسول المحتوية على الفلورايد تساعد على الحماية من التسوس (أسأل طبيبك عن الغسول المناسب لك وكيفية الاستخدام الصحيحة)

الإضافات الصغيرة :

أعواد الأسنان :



تجنب استخدام اعواد الاسنان قدر المستطاع لأنها قد تتسبب بخدش اللثة ومن ثم التسبب بضرر مزمن في أنسجة اللثة

فرشته هاييه الأسنان :



هذه النوعية من الفرش فعالة في تنظيف ما بين أسطح الأسنان خاصة في حالات تقويم الأسنان وحالات الجسور الثابتة والمتحركة وهي طريقة آمنة أكثر من الأعواد الخشبية

كاشط اللسان :



اللسان بيئة مثالية لتكاثر البكتيريا و رائحة الفم الكريهة ، تنظيف اللسان بفرشاة الأسنان أو كاشط اللسان يوميا يساعد على المحافظة على نظافة اللسان وتجنب الرائحة الكريهة

طريقة استخدام خيط الأسنان

نقلع حوالي ٤٠ سم من الخيط ثم نلف معظمه حول الإصبع الأوسط لإحدى اليدين و بعض سننيمترات حول الإصبع الأوسط لليد الأخرى



نمسك الخيط بإصبعي السبابة و الإبهام تاركين ما يقارب من ٣ سم بينهما



ندخل الخيط بلطف بين الأسنان نجعل الخيط على شكل منحنى على سطح كل سن و نحركه إلى أعلى و إلى أسفل مع احتكاكه بجانب كل سن لنزيل بقايا الطعام



منه يجب علي أن أفرش أسناني

فرش أسنانك لمدة دقيقتين على الأقل صباحا قبل الإفطار و ليلا قبل النوم (يفضل بعد ساعة من وجبة العشاء)

أي فرش الأسنان يجب أن أختار ؟

نوعية فرشاة الأسنان مهمة جدا ، لمعظم البالغين يجب أن تكون فرشاة الأسنان برأس صغير و نهايات شعر الفرشاة وخصلاها مقصوفة بحيث يكون رأسها الملامس للأسنان دائريا نسبيا وليس بشكل مستقيم وذلك للتقليل من إمكانية خدش الأسنان أو جرح اللثة ، الشعيرات الناعمة أو المتوسطة النعومة هي الاختيار الأمثل لمعظم الناس - أسأل طبيبك عن الفرشاة الأنسب لك ولاتنسى تغيير فرشاة الأسنان كل ٣ أشهر

أي معاجين الأسنان أختار ؟

معاجين الأسنان المحتوية على الفلورايد تحمي الأسنان من التسوس ، كما أن المواد المنظفة والمطهرة في معجون الأسنان تساعد على التنظيف والمحافظة على أسنان ولثة صحية

المحافظة على نظافة الفم من أهم الأمور التي يمكنك القيام بها لصحة أسنانك ولثتك
الأسنان الصحية لا يمكنك فقط من أن تشعر وتبدو بشكل أفضل ، بل أيضا تمكنك من التحدث و الأكل بشكل جيد وصحيح

الإسبايئة : فرش أسنانك باستخدام خيط الأسنان

تفريش الأسنان بمعجون يحتوي على الفلورايد مرتين يوميا لمدة دقيقتين واستخدام خيط الأسنان مرة واحدة على الأقل سيساعدك على الحفاظ على صحة فمك وأسنانك

ضع الفرشاة بزواوية ٤٥ درجة لسطح اللثة



فرش اسطح الأسنان الداخلية والخارجية بحركات دائرية خفيفة من أعلى إلى أسفل بالنسبة للأسنان العلوية ومن أسفل إلى أعلى بالنسبة للأسنان السفلية



توضع الفرشاة على السطح الطاحن للأسنان و نحركها إلى الأمام و إلى الخلف بلطف



امسك الفرشاة بشكل عمودي و بواسطة مقدمة الفرشاة نظف الأسنان العلوية بحركة سحب من أعلى إلى أسفل والأسنان السفلية من أسفل إلى أعلى



The little extras

Toothpicks

Avoid using toothpicks as you could cause your gums to bleed, which can lead to an infection. Floss is gentler on your teeth and gums.

Interdental brushes

These are a better way to clean between your teeth than toothpicks. It's also useful in case of fixed bridges and orthodontic appliances.

tongue scraper

Your tongue plays host to the bacteria that help cause bad breath, so giving it a scrub, or using a tongue scraper daily, can help reduce odor-causing compounds.

Common complains

Tooth Decay

Decay occurs when plaque, the sticky substance that forms on teeth, combines with the sugars and / or starches of the food we eat. This combination produces acids that attack tooth enamel. The best way to prevent tooth decay is by brushing twice a day, flossing daily and going to your regular dental checkups. Eating healthy foods and avoiding snacks and drinks that are high in sugar are also ways to prevent decay.

Bleeding gum

Gums may become red, swollen and bleed while cleaning due to accumulation of bacterial plaque and subsequently inflammation of the gum and supporting structures. You can prevent gum disease by brushing, flossing and visiting your dentist regularly.

Bad breath

According to dental studies, about 85% of people with persistent bad breath have a dental condition that is to blame. Gum disease, cavities, dry mouth and bacteria on the tongue are some of the mouth and bacteria on

the tongue are some of the dental problems that can cause bad breath. Using mouthwash to cover up bad breath when a dental problem is present will only mask the odor and not cure it. If you suffer from chronic bad breath, visit your dentist to rule out any of these problems.

Cold and Canker sore

Cold and Canker sore appear for many reasons. It can be so painful and disturbing, luckily there's nothing to worry about. Ask your dentist for more information and proper treatment.

Dry mouth

Your mouth needs saliva to stay healthy. Medication, is the most common cause of dry mouth among other many causes like certain diseases and infections, dehydration and some forms of treatments. To help keep your mouth moist, increase your fluid intake, ask your dentist about an artificial saliva product, or chew sugarless gum after a meal.

Unattractive Smile

An unattractive smile can really lower a person's self-esteem. Luckily, with today's technologies and developments, anyone can have a beautiful smile. Whether it's teeth whitening, dental implants, orthodontics or other cosmetic dental work, chances are that your dentist can give you the smile of your dreams.

Remember

Teeth and gums reveal the inside story of your overall health -- from signs of diabetes to heart disease to osteoporosis. Ask your physician and dentist to find out what your oral health may say about you and don't forget to visit your dentist every 1 months for regular checkups.



**Oral
health**

for everyone

Maintaining good oral hygiene is one of the most important things you can do for your teeth and gums. Healthy teeth not only enable you to look and feel good, they make it possible to eat and speak properly.

The Basics: Brush and floss

Brushing with fluoride toothpaste twice a day for at least two minutes at a time and flossing will help keep your teeth and mouth healthy.



1- Place your toothbrush at a 45-degree angle to your gums.



2- Brush gently in a circular motion.



3- Brush the outer, inner and chewing surfaces of each tooth.



4- Use the tip of your brush for the inner surfaces of front teeth.

How to floss:



1- Wind about eighteen inches of floss around your fingers as shown. Most of it should be wrapped around one finger, and as the floss is used, the other finger takes it up.



2- Use your thumbs and forefingers to guide about one inch.



3- Holding the floss tightly, gently saw the floss between your teeth. The curve the floss into a C-shape against one tooth and gently slide it beneath your gums.



4- Slide the floss up and down, repeating for each tooth.

When should I brush my teeth?

Brush your teeth for at least two minutes in the morning before breakfast and last thing at night before you go to bed (and ideally at least an hour after your evening meal).

What type of toothbrush should I choose?

The type of toothbrush you use is important. For most adults, a brush with a small head and a compact, angled arrangement of long and short round-end bristles (filaments) is fine. Medium or soft bristles are best for most people. If in doubt, ask your dentist.

NB: replace your toothbrush every three or four months.

What type of toothpaste should I use?

Always pick toothpaste that contains fluoride. Fluoride toothpastes have been shown to prevent cavities.

The cleansing agents and particles in toothpaste help to remove plaque from your teeth, keeping them clean and healthy.

Should I use mouthwash?

Mouthwashes do more than simply freshen your breath. In combination with brushing and flossing, bacteria-fighting mouth rinses can reduce bacteria in dental plaque and thus help prevent gum disease. Fluoride mouth rinses help reduce and prevent tooth decay. Ask your dentist or hygienist to recommend the type of rinse that would be best for you.