



مراقبة صحة الفم والأسنان



الاسبوع الخليجي الموحد
لتعزيز صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان

نصائح سريعة:

- استخدام الخيط مرة واحدة يومياً.
- استخدام الخيط قبل تفريش الأسنان يساعد على وصول المعجون بين الأسنان مما يعرض الأسطح الجانبية للفلورايد.
- السطح الخلفي لآخر ضرس من كل فك يحتاج للخيط أيضاً.
- تذكر عدم إعادة استخدام نفس الجزء من الخيط عند الانتقال من ضرس إلى آخر.



مراقبة صحة الفم والأسنان

2014

twitter:@ s_oral_health

www.smile-mohkw.com



خيط الأسنان

أهميته وطريقة استخدامه

” عدم استخدام الخيط يجعل الأسطح الجانبية للأسنان عرضة

” للتسوس والأنسجة اللثوية عرضة للالتهاب

كيف يستخدم خيط الأسنان

مع وجود جهاز تقويم؟

- مرر الخيط خلف القوس الرئيسي " بين السلك والسن " ثم مرر الخيط بين الأسنان وحركة للأعلى والأسفل، وكرر ذلك بين كل الأسنان.



كيف يُستخدم خيط الأسنان؟

1. اسحب طول مناسب من الخيط حوالي 45 سم وهو ما يقارب 1.5 من طول ورقة A4 .
2. لف الخيط حول الإصبع الوسطى لليد اليمنى وأمسك طرفه بالإبهام والسبابة .
3. أدخل الخيط بين الأسنان في اتجاه اللثة حتى تشعر بمقاومة ثم لفه حول السن على شكل حرف C ثم حرك الخيط للأسفل وللأعلى عدة مرات.
4. لف الخيط في الإتجاه الآخر حول السن المجاور وحرك الخيط للأعلى والأسفل.
5. كرر الخطوة 3 و4 بين كل الأسنان وعلى السطح الخلفي للضرس الأخير.



يغفل الكثير من الناس أو يتغافل عن أهمية استخدام خيط الأسنان وهذا ما وجدناه في الدراسات التي أجريناها في عام 2012 بدولة الكويت حيث أظهرت النتائج أن 33 % من الشريحة المشاركة من طالبات المرحلة المتوسطة تستخدم خيط الأسنان وفي دراسة أخرى شملت شريحة من موظفي الدولة في نفس العام فقد أجاب 25 % من المشاركين بأنهم يستخدمون خيط الأسنان .

هذه الأرقام الغير مشجعة تدعونا للتأكيد على أهمية استخدام خيط الأسنان ومدى أهميته في المحافظة على صحة الأسنان واللثة لأن شعيرات فرشاة الأسنان لا تصل إلى الأسطح الجانبية لذلك فإنه من البديهي أن تراكم البكتريا وبقايا الطعام سيؤدي إلى تسوس أسطح الأسنان الجانبية وإلى تكون الجيوب اللثوية وبذلك لن يتحقق أحد أهداف تفريش الأسنان.

يعتقد البعض أنه لا يمكن لمستخدمي أجهزة التقويم الاستفادة من خيط الأسنان لكن الواقع أن فرص الإصابة بتسوس الأسنان والتهاب اللثة تزداد خلال هذه الفترة إن لم يكن هناك عناية كافية بنظافة الأسنان لذلك فهم أكثر حاجة من غيرهم لاستخدام الخيط.



حتى يحب أطفالنا تفريش الأسنان

لماذا يجب أن نحرص
على تنظيف فم و أسنان
الطفل في عمر مبكر؟



متى نبدأ؟

• قبل بزوغ أسنانه باستخدام قطعة شاش مبللة بالماء للتخلص من آثار الحليب وبقايا السوائل المعطاة للطفل في شهوره الأولى مع الحرص على إعطائه رضعة ماء بعد كل وجبة يتناولها.

• وبعد ظهور الأسنان يجب البدء باستخدام فرشاة أسنان ذات رأس صغير وشعيرات ناعمة والقليل من معجون الأسنان مع التأكد من قدرة الطفل على عدم بلعه، أو الإكتفاء باستخدام فرشاة أسنان مبللة والمرور على جميع أسطح الأسنان والتخلص من بقايا الطعام والحليب. ويوجد حاليا في الأسواق أنواع من فرش الأسنان ذات الرؤوس الصغيرة التي تناسب حجم تجويف فم الطفل وهناك ما يليس بالإصبع لسهولة الإستخدام.

كيف نحفز أطفالنا وننمي هذه العادة لديهم؟

• يجب أن يكون الوالدان قدوة حسنة لهم في إهتمامهم وحرصهم على تفريش أسنانهم.

• يمكن الإستعانة بالقصص المسلية التي تحثهم على المحافظة على صحتهم الفموية ما أمكن.

• كذلك إصطحاب الطفل لكي يختار فرشاة أسنانه بنفسه وإعطائه فكرة عن أنواع فرش الأسنان.

• تشجيع الطفل بالهدايا والمكافآت والملصقات عند كل تفريش أسنان مثالي مع إستخدام عبارات أو أناشيد تحكي كيفية تنظيف الأسنان والعناية بها مما يساهم في تعليمه الطريقة السليمة وتعزيز ثقته بنفسه حتى تصبح عادة التفريش عادة يومية لديه.

• لأن **تعويد الطفل على فم نظيف** وخال من البكتيريا الضارة هو الخطوة الأولى نحو التعود على تفريش الأسنان للحفاظ على فم صحي ونفس منعش طول العمر.

• كذلك، عندما **يتعود الطفل على لمسات أمه** داخل فمه يصبح تعوده على تفريش أسنانه أسهل وبالتالي يصبح متعاوننا في عيادة الأسنان في المستقبل.





مراقبة صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان



حتى يحب أطفالنا تفريش الأسنان

www.smilekw.com

• كما يمكن للأم تشجيع طفلها عن طريق تفريش أسنان دميته المفضلة وإصطحابها معه عند تفريش أسنانه.

همسة إلى كل أم

إن تفريش أسنان الطفل هو مسئولية الأم حتى يتمكن من كتابة اسمه بنفسه وحتى يبلغ الطفل 8 سنوات من عمره حينها يجب عليها مراقبته والتأكد من قيامه بالتفريش الصحيح وذلك لأن قدرة الطفل على تحريك فرشاة الأسنان بالشكل الصحيح لا تكون مكتملة قبل ذلك.

• يجب استخدام كمية قليلة من معجون الأسنان بحجم حبة البازلاء.

• ضرورة إستبدال فرشاة الأسنان كل ثلاث أشهر أو عند تلف شعيراتها.

• لأي إستفسار لا تتردد في عزيزتي الأم بسؤال طبيب الأسنان في أقرب مركز للبرامج المدرسية.



تفضلوا بزيارة موقعنا

www.smilekw.com



• نحذره من أخطار تسوس الأسنان وننمي لديه الشعور بأنه عدو سوف يجعل أسنانه سوداء اللون بدلا من ناصعة البياض وارتباط ذلك بشعوره بالألم إذا أهمل تنظيفها مم يوجد لديه دافعا قويا للحرص على تنظيف أسنانه بشكل يومي .

• ندعه يفرش أسنانه بنفسه ومن ثم نقوم بتفريش أسنانه للتأكد من المرور على جميع الأسطح.

• ويمكن أيضا اللجوء إلى أسلوب تبادلي يجعل الطفل يقوم بتنظيف أسنان الأم بفرشاتها ثم العودة إلى تنظيف أسنانه بفرشاته.

شاركوا أطفالكم في تنظيف الأسنان:

حاولوا تشجيع الطفل على تقليدكم في استخدام فرشاة الأسنان بالطريقة الصحيحة.



1

- 1- توضع شعيرات الفرشاة بزاوية 45 درجة على حافة اللثة وتحرك بحركة اهتزازية برفق وتممر على سطح السن.



2

تنظف الاسطح الداخلية للأسنان الخلفية مستخدمين نفس الأسلوب.



2

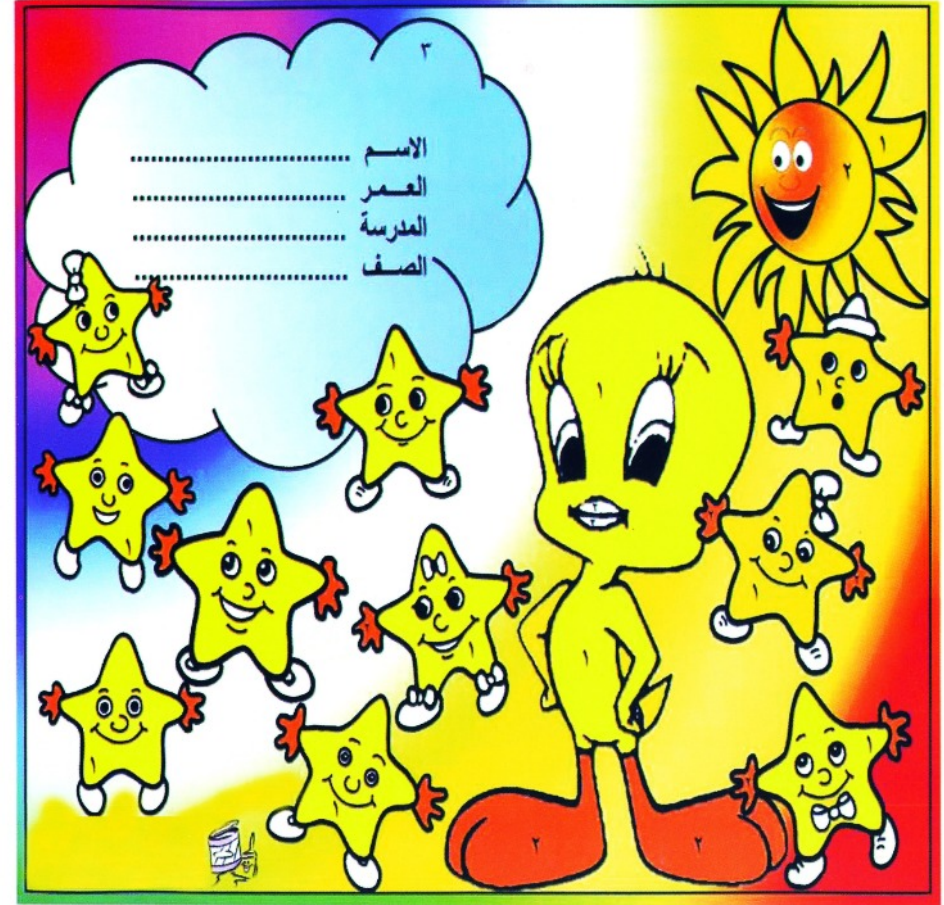
- 2- تنظف الأسطح الداخلية للأسنان الأمامية العلوية والسفلية بحركة مستقيمة.



3

- 3- تنظف الأسطح الطاحنة لكل سن.

لا تنس أن تنظف اللسان.





مراقب صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان

فرشاة الأسنان الكهربائية



تفضلوا بزيارة موقعنا

www.smile-mohkw.com

[s_oral_health](https://www.facebook.com/s_oral_health)

الطريقة الصحيحة لإستخدام فرشاة الأسنان الكهربائية :



- 1- التأكد من أن شعيرات فرشاة الأسنان ناعمة.
- 2- استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- 3- يغلق الفم جزئياً لمنع تسرب المعجون.
- 4- توضع الفرشاة على السطح الخارجي للأسنان بالقرب من حواف اللثة بزاوية 90°.
- 5- كرر ذلك على جميع أسطح الأسنان.



- 6- لا تضغط على الأسنان بقوة وقم بالتفريش لمدة دقيقتين على الأقل.
- 7- فرش أسنانك ثلاث مرات في اليوم ولا تنسى استخدام خيط الأسنان

تذكر دائماً:

- (أن لا تشارك رؤوس الفرشاة الكهربائية مع أحد).
- احرص دائماً على اقتناء فرشاة أسنان كهربائية من ماركة معروفة لأن الشركات المشهورة في العناية بصحة الفم والأسنان تجري أبحاثاً مستمرة لتحسين نوعية منتجاتها.

تفضلوا بزيارة موقعنا

www.smile-mohkw.com

[s_oral_health](https://www.facebook.com/s_oral_health)

فرشاة الأسنان الكهربائية



- تتوفر الفرشاة الكهربائية بأشكال رسوم كرتونية تجذب الأطفال لإستخدامها.
- تهينة الطفل نفسياً لتقبل وجود آلة كهربائية في فمه منذ الصغر، تجنبه الخوف مستقبلاً من أدوات طبيب الأسنان.
- تمتاز بعض الأنواع بوجود عدة رؤوس للفرشاة قابلة للتغيير حسب الحاجة (رأس لتنظيف اللسان، رأس لتلميع الأسنان وآخر لتنظيف ما بين الأسنان).

الإحتياجات الإلزام اتخاذها عند استعمال فرشاة الأسنان الكهربائية

- 1- لا يسمح للأطفال الصغار دون 12 عام استعمالها بدون الإشراف المباشر من أحد الأبوين.
- 2- التأكد من شحن البطارية. (بعض الأنواع مزود ببطاريات عادية)
- 3- الحرص على تنظيفها جيداً تحت الماء الجاري (و بدون إسراف) بعد كل إستعمال، مع ضرورة استبدال رأس الفرشاة عند تلفه.
- 4- تجنب الاستخدام الخاطئ كي لا يضر بالأسنان واللثة.



وجد الباحثون أن نسبة الترسبات الجيرية انخفضت لدى أسنان الأشخاص الذين يستخدمون فرشاة الأسنان الكهربائية لمدة شهر واحد بنسبة 11% مقارنة بأولئك الذين يستخدمون الفرشاة اليدوية التقليدية كما تراجمت احتمالات إصابتهم بأمراض اللثة بنسبة 6%.

وينصح الأطباء بتفريش الأسنان على الأقل مدة دقيقتين سواء بالفرشاة العادية أو الكهربائية وذلك لأنها تعطي وقتاً كافياً للتأكد من نظافة جميع أسطح الأسنان واللسان.

ماهي مميزات استخدام الفرشاة الكهربائية بالمقارنة مع الفرشاة اليدوية؟

- أكثر فعالية ضد طبقة البلاك وتصبغات الأسنان حيث أنها تنظف الأسنان بوقت وجهد أقل.
- فعالية عالية في تنظيف الأسنان حيث يمكن الإحساس بالفرق بمجرد لمس الأسنان باللسان فوراً بعد التفريش.
- يمكن لكبار السن وذوي الإحتياجات الخاصة استخدامها بسهولة ويسر.
- وجود عداد الوقت (في بعض الأنواع) والذي يحسب الوقت اللازم لتفريش الأسنان، بالإضافة إلى توفر وسيلة أمان توقف دوران الفرشاة عند الضغط الزائد عليها.
- يُشكّل إستعمال فرشاة الأسنان الكهربائية متعة أكبر خاصة عند الأطفال مما يؤدي إلى تقبل الطفل لإطالة فترة تفريش أسنانه.