

تسوس الأسنان

أول علامة مرئية لتسوس الأسنان بقعة بيضاء



السكريات

البكتريا او الاحياء الدقيقة الموجودة على الأسنان: بيوفيلم

مرض متعدد العوامل للبيوفيلم يعتمد على السكر

الاسباب

تناول الكثير و المستمر من الأطعمة التي تحتوي على السكر

نظافة الفم الغير الكافية أو الغير الموجودة

استعمار الفم بالبكتيريا

عواقب

ألم شديد، فقدان المبكر للأسنان، التهابات الوجه،
إنخفاض فالتنمية و التعلم

كيف نلظف اسناننا؟



جرعة الفلوريد في معجون
الأسنان

- ★ 0 - 3 سنوات: 1000 جزء في المليون من الفلوريد.
حجم حبة الأرز
- 3 - 6 سنوات: 1000 جزء في المليون من الفلوريد.
حجم حبة الجلبانة
- 6 سنوات: 1450 جزء في المليون من الفلوريد+
- ★ تذكر تنظيف اللسان
- ★ عليك البصق و لكن لا تشطف الفم بعد تفريش
أسنانك

★ تجديد فرشاة الأسنان كل 3 او 4 أشهر

بداية تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد نمو أول
سن في الفم

يجب تنظيف الأسنان مرتين يومياً (مهم جداً)
تنظيف الأسنان بالفرشاة ليلاً، قبل النوم

الرعاية الصحية للفم و الاسنان للأطفال

اعتني بأسنانك



اسنان صحية، اطفال أسعد

الوحدة التعليمية لطب الاسنان الوقائي و
المجتمعي

جامعة مورسيا

النظام الغذائي

sinAzucar.org

مثلث التغذية السليمة



حموضة الأطعمة

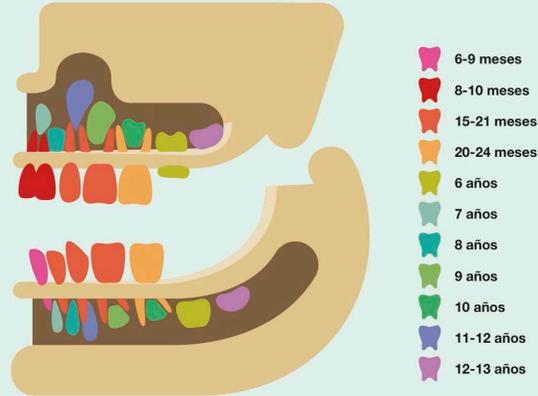
عالية: العنب، المكسرات الحلوة، التمر، بسكويت/حلويات، شوكولاتة الحليب، البطاطس المقلية الشيبس، الخ

معتدل: الإجاص، التفاح، الخوخ، عصير البرتقال، عصير العنب.

منخفضة: خيار، كرفس، قرنبيط، جزر، لحم، سمك، لبن، جبن، فول سوداني، لوز، جوز، الخ

استبدال الأسنان

في أي عمر يحدث نموّ الأسنان؟

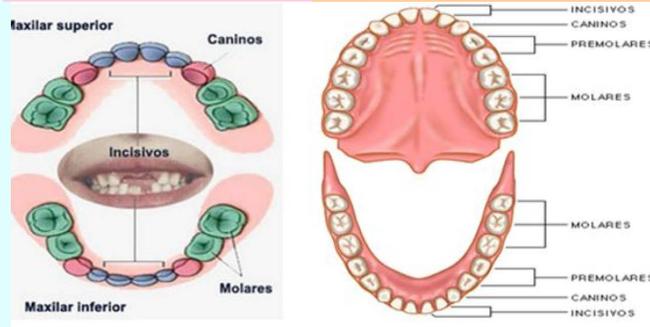


! أسنان الحليب مهمة جداً

تساعد في مضغ الطعام، تساعد على تطوير عضلات و عظام الفم، توجهوا نموّ الأسنان الدائمة ويحافظون على المساحة التي تتوافق معه، تعزز الثقة بالنفس لدى الطفل و تجعل إبتسامته أجمل و تساعد على النطق

الأسنان اللبنية 20

الأسنان الدائمة 32



يجب منع تسوس الأسنان

مهم جداً معجون الأسنان مكوّن من الفلوريد

تخلص من البكتريا

تذكر ، على الأقل مرتين في اليوم

نظف كل أسنانك

ابصق بقايا معجون الأسنان

اجعل من تفرّيش / تنظيف
أسنانك عادة

من أجل
مستقبل خالٍ
من تسوس
الأسنان

