



مراقبة صحة الفم والأسنان



وزارة الصحة
إدارة طب الأسنان



هل هنا شيء بعد ... تجنب تناول الأطعمة التالية بين الوجبات

- الحلوى و الكيك والفطائر .
- العلك المحتوى على سكريات .
- الشبسى ورقائق البطاطا .
- الفواكه المجففة والمحتوية على سكريات .



**تذكر أن معرفة سبب المشكلة هو أساس علاجها
أو الوقاية منها وأن ذلك يبدأ بالعناية المنزلية
وزيارة طبيب الأسنان**

تفضلوا بزيارة موقعنا

www.smilekw.com

- الإمتناع عن التدخين بأنواعه .
- شرب الكثير من الماء يساعد على إفراز اللعاب وحفظ الفم رطباً .
- مضغ العلك الخالى من السكر لينشط إفراز اللعاب والتخلص من بقايا الطعام والبكتيريا .
- ضع قائمة بالأطعمة والأدوية التى تسبب هذه الرائحة لتجنبها .



هل هناك مستحضرات تساعد على التخلص من هذه الرائحة ؟

- هناك بعض المضامض المطهرة تساعد على التخلص من البكتيريا المسببة لهذه الحالة .
- فى حالة إلتهاب الجيوب الأنفية يفيده بخاخ الأنف لإذابة إفرازات الأنف ومنع تجمعها على اللسان واللوزتين .
- أنواع من الجل توضع على اللسان واللثة لتحارب البكتيريا المسببة للرائحة .
- أقراص إستحلاب لمنع جفاف الفم .

هل

تتكلم بثقتك؟

www.smilekw.com

هل تتكلم بثقة .. هل تتكلم بثقة

- إلتهاب اللثة الذى يبدأ بترسب البلاك (وما يحويه من بكتيريا) على الأسنان وحواف اللثة.
- التركيبات السيئة تسبب الإلتهابات الفطرية وتسوس الأسنان.
- جفاف الفم نتيجة بعض الأدوية أو مشاكل فى الغدد اللعابية أو التنفس من الفم.

ما هى المشاكل الصحية الغير فموية المصاحبة للرائحة الكريهة؟

- أمراض الجهاز التنفسى مثل الإلتهاب الرئوى أو إلتهاب الشعب الهوائية أو إلتهاب الجيوب الأنفية المزمن.
- إفرازات الأنف الداخلية وإلتهاب اللوزتين.
- إلتهاب الكلى أو الكبد أو مشاكلهما.
- مرض السكر.

ماذا أفعل للوقاية من ذلك ؟

- ممارسة العادات الصحية بانتظام وتفريش الأسنان مرتين يوميا على الأقل باستخدام معجون يحتوى على الفلورايد والإهتمام بتنظيف اللسان خاصة قبل النوم.
- إستبدال فرشاة الأسنان كل 2-3 شهور.
- استخدام خيط الأسنان مرة واحدة يوميا.
- الزيارة الدورية لطبيب الأسنان. حيث يكتشف مشاكل الأسنان واللثة وجفاف الفم وأى مشاكل أخرى ويعالجها.

ما هى العادات الفموية السيئة التى تسبب رائحة كريهة بالفم ؟

- عدم إستخدام فرشاة الأسنان وخيط الأسنان يوميا حيث تلتصق بقايا الطعام وعلى أسطح الأسنان واللثة واللسان وهذا يساعد البكتيريا الموجودة فى الفم على التفاعل مع المواد البروتينية من بقايا الطعام وإنتاج مواد كبريتية ذات رائحة كريهة.
- التدخين بأنواعه أو مضغ المواد المحتوية على تبغ يتسبب فى الرائحة بالإضافة إلى صبغ الأسنان وإلتهاب اللثة وفقد حاسة التذوق.



ما هى المشاكل الصحية الفموية المصاحبة للرائحة الكريهة؟

- تسوس الأسنان.

هل

أدرت وجهك أو إبتعدت خطوة للخلف أثناء حديثك مع أحد الأشخاص؟ لابد أن هذا الشخص يعانى من بخر الفم

ماهو بخر الفم

هوإنبعاث رائحة مزعجة من الفم مما يسبب حرجا للشخص الذى قد لا يعلم أنه مصاب بذلك !!!

يعتبر بخر الفم من المشاكل التى يعانى منها البعض و يطلق عليها علميا (Halitosis) وغالبا ما تكون بسبب:

- بعض العادات الفموية السيئة.
- وقد يكون عرضاً لمشكلة صحية.
- أو بسبب بعض الأطعمة التى نتناولها.
- أو العادات الغير صحية التى يمارسها بعض الأشخاص.