



مراقبة صحة الفم والأسنان



الأسبوع 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 “

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 البكتيريا 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.

كيف يستخدم خيط الأسنان

مع وجود جهاز تقويم؟

- مرور الخيط خلف القوس الرئيسي "بين السلك والسن" ثم مرور 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 حتي تشعر بمقاومة ثم لفه حول السن على شكل حرف C ثم حرك الخيط للأسفل و للأعلى عدة مرات.
4. لف الخيط في الاتجاه الآخر حول السن المجاور وحرك الخيط للأعلى والأسفل.
5. كرر الخطوة 3 و4 بين كل الأسنان وعلى السطح الخلفي للضرس الأخير.

