

وقاية الأسنان

أ_ تنظيف الأسنان بالفرشاة :

لضمان فاعلية الأسنان وصحتها يجب إتباع طرق التنظيف التالية :

- * غسل الأسنان مرتين في اليوم
- * استخدام فرشاة أسنان ناعمة تناسب طبيعة الأسنان
- * استخدام معجون أسنان يحتوي على لفلوريدا لضمان حماية الأسنان من التسوس.
- * تحريك الفرشاة إلى الأمام وإلى الأعلى أكثر من مرة .
- * استخدام الفرشاة بلطف على الأسنان .
- * غسل كلا من السطح الخارجي والداخلي للأسنان .
- * تنظيف السطح الداخلي برفق للأسنان الأمامية باستخدام قمة الفرشاة .
- * تنظيف اللسان لمدة 30 ثانية لإزالة الجراثيم العالقة به .
- * بعد الإنهاء من غسيل الأسنان يجب تنظيف الفرشاة جيّدا وغسلها و تغيير فرشاة الأسنان الخاصة بك كل 3 شهور .



ب_ الابتعاد عن العادات الغذائية السيئة :

تجنّب تناول الغذاء المحتوي على نسبة عالية من السكريات في فترات متقاربة مع عدم العناية بالأسنان .

ولتجنب هذه العادات الغذائية السيئة يجب إتباع بعض الأغذية المحتوية على نسب عالية من الألياف والتي تساعد على تنظيف الأسنان بينما تسبب المعجنات زيادة في نسب التسوس .

إن منتجات الألبان مثل الجبن والزبدة تحتوي على البروتين والكالسيوم والفسفور وهذه العناصر تعمل على تقليل مستوى الأحماض على سطح الأسنان وبذلك يقل احتمال الإصابة بالتسوس .