



كيف تعتني بأسنان وأضراس صحية وقوية؟

من المهم أن تعتني جيداً بأسنانك وأضراسك. يمكنك عندئذ المضغ بشكل جيد والأكل بشكل سهل. كذلك ستقل لديك التسوسات والتهابات اللثة. يمكنك في هذا المنشور قراءة كيف يمكنك رعاية أسنانك بشكل جيد.

تنظيف الأسنان

فرّش /نظف أسنانك مرتين يومياً لمدة دقيقتين، بعد الإفطار وقبل النوم.

• سنتمتر واحد من معجون الأسنان كاف.



- اشترى معجون الأسنان المكتوب عليه: فلورايد يجعل الفلورايد أسنانك وأضراسك أقوى.
- فرّش الأسنان السفلية أولاً. فرّش 1. إلى الداخل 2. إلى الخارج 3. إلى الأعلى. فرش الأسنان في الجهة العلوية عندئذ بنفس الطريقة.



- هل فرّشت أسنانك في المساء؟ لا تأكل وتشرب بعد ذلك. يمكنك دائماً شرب الماء فقط.
- ابصق معجون الأسنان بعد التفريش. إذا أردت يمكنك بعد ذلك المضغمة بقليل من الماء.
- استخدم عود أو خيط تنظيف الأسنان لمرة واحدة في اليوم لتنظيف ما بين الأسنان. افعل ذلك في المساء.
- اذهب للفحص عند طبيب الأسنان. مرتان في السنة تكفي لمعظم الناس. الطبيب يفحص إذا كان لديك تسوس أو مشاكل في اللثة. كما يتم تنظيف أسنانك وأضراسك.



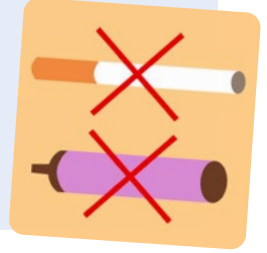
الأكل والشرب



• إذا أكلت السكر، ستصاب بالتسوس بسرعة. لذلك تناول القليل من الأطعمة التي تحتوي على السكر. واشرب مشروبات غازية وعصائر أقل مثل عصير التفاح أو عصير البرتقال.

• هل أكلت أو شربت شيئاً؟ انتظر ساعتين قبل أن تأكل أو تشرب من جديد. تحتاج أسنانك إلى الراحة. يسمح دائماً بشرب الماء.

- لا تشرب الكحول. هل تريد رغم ذلك شرب الكحول؟ لا تفعل ذلك يوميا ولا تشرب عندئذ أكثر من كأس واحد.
- لا تدخن، ولا حتى السجارة الإلكترونية.



**هل تشعر بألم في أسنانك أو أضرارك أو لثتك؟
عندها قم بحجز موعد لدى طبيب الأسنان.**

الأطفال

• هل أكل طفلك أو شرب شيئاً؟ انتظر ساعتين قبل أن تمنحه شيئاً للأكل أو الشرب من جديد. تحتاج الأسنان إلى الراحة. يسمح دائماً بشرب الماء.

• لا تمنح طفلك زجاجة عصير أو ليموناده.

• هل تكون أول سن لدى طفلك؟ فرّش عندئذ أسنان طفلك لمرة واحدة في الصباح ومرة واحدة في المساء.

- اشترى معجون أسنان للأطفال من 0 إلى 5 سنوات يحتوي على نسبة أقل من الفلورايد.
- تأكد من العمر المناسب المكتوب على العبوة.

- ساعد طفلك على تنظيف /تفريش أسنانه حتى يبلغ 12 سنة
- فرّش أسنانهم دائما لمرة أخرى إضافية.



التكاليف



- الفحص لدى طبيب الأسنان مجاني للأطفال حتى عمر 17 سنة.
- يتم دفع أغلب العلاجات من قبل التأمين الصحي.
- تدفع تكاليف طبيب الأسنان بنفسك عندما تبلغ 18 سنة.
- يمكنك أخذ تأمين أسنان إضافي
- اسأل طبيب الأسنان عن تكاليف العلاج.
- يمكن كذلك السؤال إن كانت هناك علاجات أخرى.

ARABIC

هل لديك أسئلة؟

انظر على www.allesoverhetgebit.nl

هذا الإصدار هو مبادرة من KNMT مدعوم من Pharos GGD/GHOR