

وزارة الداخلية
الخدمات الطبية

ونصائح

لصحة الفم والأسنان في رمضان



احرص على تناول الأطعمة التي تعزز من صحة الفم والأسنان مثل منتجات الألبان والبيض والبقوليات

قلل من تناول السكريات والحلويات في فترة الإفطار



تجنب تناول المشروبات الغازية وقلل من الشاي والقهوة.

اشرب الماء بكميات كافية



احرص على تنظيف أسنانك مرتين في اليوم ولمدة دقيقتين في كل مرة.

استخدم خيط الأسنان للوصول إلى المناطق التي لا تصلها فرشاة الأسنان.



استخدم غسول الفم الذي يحتوي على مادة الفلورايد لتعزيز صحة الفم.

يمكنك استخدام المسواك أثناء فترة الصيام لأنه من المطهرات الجيدة للفم والتنظيف الجيد للأسنان أثناء فترة الصيام.



اغتنم شهر رمضان للإقلاع عن التدخين

www.moi.gov.qa info@moi.gov.qa

[@moi_qatar](https://twitter.com/moi_qatar) [moigovqatar](https://www.facebook.com/moigovqatar) [moi.qatar](https://www.instagram.com/moi.qatar) [moigovqa](https://www.youtube.com/moigovqa)