



وزارة الداخلية
إدارة الخدمات الطبية



كيف تفرش أسنانك؟

عيادات الأسنان

كرر هذه الطريقة على جميع الأسنان السفلية والعلوية، لف الخيط السني حول أصابعك بطريقة منتظمة، حتى تحصل على خيط نظيف وقوي، عند تنظيف منطقة أخرى بين أسنانك عليك التأكد من تبديل الجزء المستعمل سابقاً بجزء آخر نظيف.

أهمية الخيط السني للأسنان الخلفية لا تقل درجة عن الأسنان الأخرى، فلا تهمل تنظيفها وبالطريقة نفسها، وبمجرد الانتهاء من استعمال الخيط السني بين الأسنان اغسل فمك جيداً بالماء وخصوصاً بين الأسنان.

ومن التقنيات الحديثة استخدام الخيط المائي وهو آلة خاصة توجه تياراً من الماء إلى الفم واللثة بدلاً من كشط الأسنان لإزالة البلاك، ويعتمد الخيط المائي على ضغط الماء لتدليك اللثة ودفع الطعام بعيداً عن الأسنان، حيث يُستخدم مرة واحدة على الأقل وينصح بعدم التخلي عن تنظيف الأسنان بالخيط التقليدي.



وضع الفرشاة بزاوية مائلة على الأسنان الأمامية العلوية والسفلية يجعلها تنظف بطريقة أسهل.



لتنظيف الأسطح ما بين الأسنان والتي لا تصل إليها الفرشاة خذ 25-30 سم من الخيط السني تقريباً ولف طرفيه حول أصبعي يديك مع ترك ما يقارب 3-4 سم من الخيط للتنظيف بها.



لتسهيل مرور الخيط بين الأسنان استخدم حركة أمامية وخلفية بلطف (حركة منشارية) حتى تتفادى جرح اللثة، ثم لف الخيط حول كل سن واكشط برفق من أسفل اللثة إلى أعلى السن عدة مرات.



نظّف الأسطح الداخلية للأسنان العلوية والسفلية مستخدماً الطريقة نفسها.



نظّف الأسنان الطاحنة العلوية والسفلية بحركة قصيرة للأمام و الخلف.



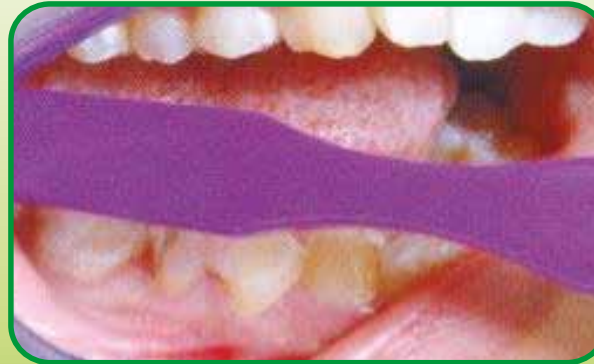
بالطريقة نفسها السابقة، حرّك الفرشاة على السطح الخارجي للأسنان الأمامية العلوية والسفلية.



ضع فرشاة الأسنان بزاوية 45 درجة تقريباً مستخدماً حركات دائرية قصيرة حول السن للأمام و الخلف (10 حركات تقريباً لكل سّتين) مع تجنب الحركات الأمامية الخلفية الشديدة، ويجب الاهتمام أيضاً بأماكن التقاء السن باللثة.



أعد الطريقة نفسها على الأسطح الخارجية للأسنان العلوية والسفلية.



كيف تُفرّش أسنانك؟

تذكّر دائماً أن أسنانك خُلقت لتبقى مدى الحياة وأنّ صحة أسنانك هي عنوان لصحة جسمك.



إن بقايا الطعام المترسبة على الأسنان بعد الأكل تُعد بيئة لتجمع البكتيريا وإفراز السموم المسببة لأمراض اللثة وتسوس الأسنان.

