



إدارة الخدمات الطبية
Medical Services Department



إرشادات لتعزيز صحة الفم



تجنب التبغ
ومشتقاته



الزيارة الدورية
لطبیب الأسنان



الإكثار من
شرب الماء



تناول الغذاء
الصحي المتوازن



تنظيف الأسنان
بشكل جيد

لتجنب إصابات الفم والأسنان أثناء ممارسة الرياضات

احرص على استخدام وسائل الأمان اللازمة
للقاية من الإصابات الخطيرة



www.moi.gov.qa