

كيف احافظ على نظافة اسناني؟



01. تنظيف الأسنان بانتظام

فرش الأسنان مرتين يوميًا: استخدم فرشاة أسنان ناعمة مع معجون يحتوي على الفلورايد. نظف أسنانك في الصباح وبعد العشاء، لمدة دقيقتين على الأقل

02. استخدام غسول الفم

غسول فم مضاد للبكتيريا: يمكنك استخدام غسول فم يحتوي على الفلورايد أو مضاد للبكتيريا لقتل الجراثيم التي قد تسبب التسوس أو التهاب اللثة، مع التأكد من عدم ابتلاعه

03. شرب الماء بكثرة

تقليل المشروبات السكرية: السكر هو المصدر الرئيسي للبكتيريا التي تسبب التسوس. حاول تقليل تناول الحلويات، المشروبات الغازية، والعصائر المحلاة واستبدالها بالماء

03. استخدام خيط الأسنان

استخدام خيط الأسنان يوميًا يساعد على إزالة بقايا الطعام والبكتيريا بين الأسنان، حيث لا تصل الفرشاة. يُفضل استخدام الخيط بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة



منشور توعوي

للمحافظة من أمراض الفم و الاسنان



اسباب الم الاسنان

معاً لأسنان أكثر صحة!

التسوس يبدأ بتأثيرات خفيفة على طبقة المينا وقد يتطور تدريجياً ليؤثر على طبقات أعمق في السن. إذا تم الكشف عنه في المراحل المبكرة، يمكن معالجته بسهولة باستخدام الحشوات. لكن في المراحل المتقدمة، قد يتطلب العلاج الجذري مثل علاج قناة الجذر أو حتى خلع السن

هناك الكثير من أنواع التغيرات التي تحدث في الاسنان و تؤدي الى مضاعفات فيما بعد مثل

“

التسوس: يحدث عندما تتآكل طبقة المينا التي تحمي الأسنان بسبب تراكم البلاك والتفاعل مع السكر. يؤدي هذا إلى تكوين حفرة في السن، ما يسبب الألم، خاصة عند تناول الطعام الساخن أو البارد

التهاب اللثة: يحدث بسبب تراكم البكتيريا على الأسنان، مما يؤدي إلى التهاب اللثة، احمرارها، وتورمها. قد يتسبب هذا في ألم عند لمس اللثة أو تنظيف الأسنان. **خراج الأسنان:** هو تجمع للقيح في أسنانك أو اللثة بسبب عدوى بكتيرية. يمكن أن يسبب ألماً حاداً ومزمناً بالإضافة إلى تورم واحمرار في المنطقة المحيطة

حساسية الأسنان: تحدث عندما تصبح الأسنان أكثر حساسية للمؤثرات الخارجية مثل الحرارة أو البرودة، وغالباً ما يكون السبب هو تآكل المينا أو انكشاف الجذور

طحن أو الصرير: إذا كنت تطحن أسنانك أثناء النوم، يمكن أن يؤدي ذلك إلى ألم في الأسنان والفك بسبب الضغط المفرط على الأسنان

العدوى أو التهاب الجيوب الأنفية: في بعض الأحيان، قد يكون الألم ناتجاً عن التهاب الجيوب الأنفية الذي يضغط على الأسنان العلوية



كيف احافظ على صحة اسناني؟

ثلاث نقاط اساسية



01

التنظيف المنتظم للأسنان

فرش الأسنان مرتين يوميًا باستخدام معجون يحتوي على الفلورايد، مما يساعد على إزالة البلاك والوقاية من التسوس. لا تنسى استخدام خيط الأسنان يوميًا للوصول إلى الأماكن بين الأسنان.

02

التقليل من تناول السكريات

تقليل تناول الأطعمة والمشروبات السكرية (مثل الحلويات والمشروبات الغازية) لأنها تساهم في تكوين البلاك، الذي يؤدي إلى التسوس وأمراض اللثة.

03

الزيارة الدورية لطبيب الأسنان

زيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر للكشف المبكر عن أي مشاكل صحية في الأسنان واللثة وعلاجها في وقت مبكر، مما يساعد في الوقاية من المشكلات الكبيرة مثل التسوس والتهاب اللثة. كن متيقناً ان الوقاية خير من العلاج

معاً لفم صحي

MTI UNIVERSITY

منشور توعوي بأمراض الفم والاسنان

أمراض العصب في الأسنان تشير إلى مشاكل تحدث في لب السن (العصب)، الذي يحتوي على الأعصاب والأوعية الدموية داخل الأسنان. هذه الأمراض عادة ما تحدث نتيجة للتسوس العميق أو الإصابات أو العدوى التي تصل إلى لب السن، وقد تؤدي إلى ألم شديد إذا لم يتم علاجها. إليك بعض الأمراض الشائعة التي تؤثر على العصب في الأسنان:

التسوس العميق

عندما يصل التسوس إلى طبقات الأسنان الداخلية ويؤثر على اللب (العصب)، يمكن أن يسبب التهاباً شديداً أو عدوى في العصب

الخراج

هو تجمع من القيح نتيجة لعدوى بكتيرية في اللب، قد يحدث بسبب التسوس العميق أو التهاب اللب الذي لم يتم علاجه

الاعراض:

• ألم شديد في السن أو اللثة. تورم في اللثة أو الوجه. قد يصاحب الخراج حمى. رائحة فم كريهة

