



سماوي

نطب و تقويم الأسنان

تقويم الأسنان : كيف تعتنى بنظافة فمك و أسنانك..



الدليل السريرع ...

تذكر دائما...

- ١- نظف أسنانك بالفرشاة و معجون الأسنان ثلاث مرات يوميا على الأقل، و بعد الأكل مباشرة.
- ٢- استعمل مضمضة للضم تحتوي على الفلورايد مرة أو مرتان يوميا على الأقل، صباحا و مساء، لحماية أكبر من التسوس.
- ٣- تجنب المأكولات اللزجة و القاسية، لتضادي أي كسر للأجهزة التقويمية.
- ٤- تجنب الحلويات بأنواعها و المشروبات السكرية قدر الامكان، فهي ستؤدي الى خراب أجهزتك التقويمية بالاضافة الى تسوس الأسنان.

وأخيرا..

تذكر أهمية المحافظة على مواعيدك المقررة لدى الطبيب حتى يتم انهاء المعالجة في وقتها المتوقع دون تأخير!

ابتسم.. تبتسم
لك الحياة

© SDOC 2006

ابتسم.. تبتسم
لك الحياة

ما هي أهمية المحافظة على نظافة

فمي وأسناني أثناء المعالجة التقويمية؟

من المهم جدا المحافظة على نظافة الفم والأسنان أثناء المعالجة التقويمية. ان عدم المحافظة على النظافة الفموية بشكل ممتاز سيؤدي الى الحاق الضرر بطبقة المينا الخارجية الحامية للأسنان، بالإضافة الى حدوث التهابات وتزيف اللثة. العامل الأساسي و الأهم هو ازالة طبقة "البلاك" المسببة للالتهاب والتسوس عن الأسنان. "البلاك" هي الطبقة اللزجة الغير مرئية والمليئة بالبكتيريا الضارة للأسنان، والتي تتراكم باستمرار على أسطح الأسنان. ان عدم ازالة هذه الطبقة بشكل جيد يؤدي في النهاية الى تسوس المناطق المحيطة بجهاز التقويم، و الى التهابات اللثة المستمرة.



نصائح مهمة

للمحافظة على نظافة

الاسنان والاجهزة التقويمية ...

- 1- في البداية، يكون تنظيف الأسنان بوجود الاجهزة التقويمية أصعب من المعتاد، و لكن بمرور الوقت وقليل من المثابرة والتمرين، سيصبح التنظيف أسهل وأسرع!
- 1- قم بإزالة اي مطاط خارجي، جهاز اللجام الرأسي، و اية اجهزة متحركة أخرى قبل البدء بالتنظيف.
- 2- استعمل فرشاة أسنان متوسطة النعومة بزاوية ٤٥ درجة على سطح الأسنان و اللثة. استعمل حركات أفقية فوق و تحت الحواصر المثبتة على الأسنان، و بضغط معقول.

- 3- نظف جميع أسطح الاسنان الامامية و الخلفية، من الداخل و من الخارج، و لا تنسى تنظيف اللثة أيضا.
- 4- أخيرا، استعمل الفرشاة التقويمية الخاصة ذات الرأس المستدير او المدبب للتنظيف حول الاسلاك و الاجهزة بشكل كامل، كل سن على حدة. كن حريصا على عدم كسر الاسلاك و الاجهزة أثناء التنظيف.

لتنظيف الأجهزة التقويمية المتحركة ..

أزل الجهاز من الفم، و قم بتنظيف أسنانك أولا. استعمل فرشاة أسنانك القديمة مع قليل من معجون الأسنان لتنظيف الجهاز من جميع النواحي، و بضغط خفيف. اغسل الجهاز تحت الماء البارد دائما. تجنب استعمال الماء الساخن!

يجب تنظيف الأسنان و اللثة و الأجهزة التقويمية بعد كل وجبة!

نصائح أخرى...

بعد تنظيف الأسنان جيدا بالفرشاة و المعجون، ينصح باستعمال غسول للفم (سائل المضمضة) يحتوي على الفلورايد لتوفير أكبر حماية ممكنة للأسنان من التسوس أثناء المعالجة كما ينصح البالغين تحديدا باستعمال الخيط السني الخاص مرة واحدة يوميا على الأقل ان أمكن.

سيتم اعطاؤك شرحا وافيا بكافة المعلومات المتعلقة بنظافة الفم و الأسنان، بالإضافة الى كيفية المحافظة على أجهزتك التقويمية، عند تركيب الطبيب لهذه الأجهزة. ارجع لهذا الدليل من وقت لآخر لتتعش ذاكرتك حول هذه النصائح المهمة!

عمان، شارع المدينة المنورة
مقابل فندق الهوليداي ان
مجمع الهيثم التجاري
الطابق الأول

هاتف : ٥٥٢٠٥٩٥ - ٩٦٢ ٦ ٥٥٢٣٠٣١

فاكس : ٥٥٢٠٢٢٦ - ٩٦٢ ٦ ٥٥٢٠٥٩٩

بريد الكتروني : sdoc@wanadoo.jo

موقع الكتروني : www.clients.johealth.com/sdoc