



عادة ما يكون سبب رائحة الفم المزعجة تراكم البكتيريا في الفم:

- يمكن استخدام غسول الفم للمضمضة، وحتى الشطف بالماء العادي يساعد على تجنب رائحة الفم المزعجة.
- مضمضة الفم من وقت لآخر خلال النهار كأثناء الوضوء مثلاً.
- استخدام كاشطة اللسان أيضاً.
- التدخين هو أحد أسباب رائحة الفم المزعجة. الصيام هو فرصة للإقلاع عن هذه العادة الضارة.
- استخدام المسواك بالطريقة الصحيحة خلال ساعات الصيام يساعد على تحفيز اللعاب الذي يمنع جفاف الفم ورائحة الفم المزعجة.
- زيادة استهلاك المياه خلال ساعات الإفطار.
- إذا كنت تستخدم طقم الأسنان المتحرك تأكد من أنك تقوم بتنظيفه بشكل صحيح حيث أن إهمال نظافة طقم الأسنان يسبب رائحة الفم المزعجة.

لإلغاء موعدك أو تأجيله
اتصل على : ١٦٠٦٠

تجنب رائحة الفم المزعجة خلال شهر رمضان



HMC_Qatar



hamadmedicalcorporation



hmc-media



hmc_qatar



hamad-medical-corporation

www.hamad.qa