



- نظف أسنانك مباشرة بعد وجبات السحور والإفطار.
- لا تنس استخدام الخيط لتنظيف أسنانك بعد السحور.
- للحفاظ على رائحة منعشة للفم، استخدم المسواك لتنظيف أسنانك.
- تناول كمية وفيرة من الماء خلال ساعات الإفطار.
- ينصح بالتقليل من كمية المياة الغازية والقهوة والشاي التي تتناولها لأنها تسبب الجفاف.
- تناول الكثير من الفواكه والخضروات الخاصة بك.
- تجنب الأطعمة اللزجة.
- استخدم المسواك خلال ساعات الصيام يساعد على تحفيز اللعاب الذي يمنع جفاف الفم ورائحة الفم المزعجة.

لإلغاء موعدك أو تأجيله
اتصل على : ١٦٠٦٠

نصائح للعناية بالأسنان خلال شهر رمضان



HMC_Qatar



hamadmedicalcorporation



hmc-media



hmc_qatar



hamad-medical-corporation

www.hamad.qa