



إرشادات عامة للمحافظة على صحة الفم والأسنان:

- اغسل اسنانك مرتين في اليوم وذلك باستخدام فرشاة أسنان ناعمة ومعجون يحتوي على الفلورايد لمدة دقيقتان في كل مرة.
- استخدم خيط الأسنان يومياً للتطهير ما بين الأسنان.
- تناول نظاماً غذائياً صحياً وقلل من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكريات المضافة.
- استبدل فرشاة الأسنان كل ثلاثة أو أربعة أشهر أو أقل إذا كانت الشعيرات تالفة.
- زيارة طبيب الاسنان بصفة دورية للوقاية ولعلاج امراض الفم والأسنان.
- في حالات خاصة سيقوم طبيب الأسنان بوصف مضمضة للفم تحتوي على الفلورايد لمن هم عرضة للإصابة بالتسوس أو مضمضة ذو خاصية مكافحة للبكتيريا لمن هم عرضة للإصابة بأمراض اللثة.



قم بزيارة الموقع الإلكتروني عن طريق
مسح هذا الرمز.





General advice for oral & dental health:

- Brush your teeth twice a day with fluoridated toothpaste for two minutes each time.
- Floss daily.
- Eat a healthy diet and limit food & drink with added sugars.
- Replace your toothbrush every 3 to 4 months or sooner if bristles are worn.
- Visit your dentist regularly for prevention and treatment of oral and dental disease.
- In special cases your dentist might prescribe fluoridated mouth wash for dental caries or antibacterial mouth wash for periodontal disease.



Access the website by scanning this QR code.

