

صحة الفم



تلعب نظافة الفم والأسنان دوراً مهماً في صحة ورفاهية أجسامنا. إن الفشل في تطبيق التدابير الأساسية للحفاظ على نظافة الفم والأسنان لا يؤدي إلى الإضرار بصحة الأسنان واللثة فحسب، بل يمكن أن يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان والسكري. تشير الإحصائيات إلى أن أكثر من 90% من الأشخاص في سن 34 عامًا يعانون من تسوس سن واحد على الأقل، وفي الولايات المتحدة، يتم إنفاق أكثر من 124 مليار دولار سنويًا على العناية بالفم.

أهم أسباب أمراض الفم والأسنان:

التدخين واستخدام التبغ

عدم تنظيف الأسنان

عدم تنظيف الأسنان بشكل صحيح

كثرة تناول الأطعمة والمشروبات الحلوة

السكري

تاريخ العائلة وعلم الوراثة

التغيرات الهرمونية

منعكس المعدة

القيء المتكرر

أهم الطرق للحفاظ على صحة الفم:

الخطوة الأولى والأكثر أهمية للحفاظ على نظافة الفم هي تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط يوميًا. تنظيف الأسنان ينظف سطح الأسنان وبيئته الفم وينظف كافة الرواسب الموجودة على الأسنان. يزيل التنظيف بالخيط بقايا الطعام من جوانب الأسنان ويساعد في الحفاظ على نظافة الفم. تذكر تنظيف أسنانك مرتين على الأقل يوميًا واستخدام خيط الأسنان مرة واحدة على الأقل. عند تنظيف أسنانك، لا تنس تنظيف سطح لسانك باستخدام فرشاة الأسنان.

عدم استخدام السجائر

التدخين هو السبب الرئيسي لأمراض اللثة وسرطان الفم. الإقلاع عن التدخين يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة اللثة ومنع تسوس الأسنان

فحص الأسنان بانتظام

لا تنتظر حتى تشعر بألم في أسنانك أو يتضرر مظهر أسنانك لتفحص أسنانك. ومن الأفضل زيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر والتأكد من صحة أسنانك. لمزيد من المعلومات، يمكنك استخدام خيار الاستشارة عبر الإنترنت مع طبيب الأسنان.

الملخص

نظافة الفم والأسنان لا تنتهي فقط بصحة الأسنان. الأشخاص الذين لا يهتمون بنظافة أسنانهم هم أكثر عرضة للمعاناة من مشاكل الثقة بالنفس والأمراض المزمنة. ولا تنس أن العديد من مشاكل الفم والأسنان لا تظهر عليها أعراض ويتم تحديدها بعد فحص الطبيب الدقيق. لذلك، من الضروري إظهار أسنانك لطبيب الأسنان كل 6 أشهر.

للمزيد من المعلومات اتصلوا بنا :

00989126847336

00989206847336



Bardira78@gmail.com