

## نظف الأسنان بالفرشاة مرتين في اليوم

يُزيل تنظيف الأسنان بالفرشاة اللويحة البكتيرية من أسطح الأسنان ومن حدود التقاء الأسنان باللثة. يمنع ذلك تسوّس الأسنان والتهاب اللثة.

استخدم لتنظيف الأسنان فرشاة أسنان كهربائية أو فرشاة أسنان عادية ناعمة، مع معجون أسنان يحتوي على الفلورايد. نظّف الأسنان بالفرشاة لمدة دقيقتين على الأقل كي يكون للفلورايد الوقت الكافي ليؤثر في مينا الأسنان. نظّف أسنانك بشكل مُنظّم: الأسطح الخارجية ثم الأسطح الداخلية ثم أسطح المضغ. احرص على أن تحريك فرشاة الأسنان يكون بمحاذاة حدود اللثة.

بإمكانك بإتباع التقنية الصحيحة لتنظيف أسنانك بالفرشاة الكهربائية تنظيف أسنانك بفعالية. ميزة الفرشاة هي أن رأسها صغير وناعم حيث أنه يؤدي حركات تنظيف سريعة. استخدم فرشاة الأسنان الكهربائية وفقاً لتعليمات الاستخدام.



الصور: منطقة الرفاهية لوسط فنلندا

تُستخدم معظم فراشي الأسنان الكهربائية بتحريكها ببطء من سنّ إلى آخر بمحاذاة حدود اللثة.

نظّف أسنانك باستخدام فرشاة الأسنان العادية بحركات قصيرة ولطيفة وبتحريكها إلى الأمام وإلى الخلف. ضع شعيرات الفرشاة لتلامس السن واللثة. الحركات الطويلة أو القوة المفرطة/رأس الفرشاة الصلب قد تسبب انحسار اللثة.



الصور: بنك الصور بابونيت، papunet.net، هانا-ماري كومونين، نسخة معدلة عن الأصل.

لا تتمضمض بالماء بعد الانتهاء من تنظيف الأسنان بالفرشاة، حيث أنه يتوجب أن يبقى الفلورايد على أسطح الأسنان ليؤثر فيها.

غيّر فرشاة أسنانك كل ثلاثة أشهر.  
استبدلها عند الحاجة قبل ذلك إذا بدأت شعيرات الفرشاة بالتلف أو التشعب.

## نظف الفراغات بين الأسنان يومياً

يُناسب لتنظيف الفراغات الضيقة بين الأسنان استخدام خيط الأسنان أو حامل خيط تنظيف الأسنان. توجد خيوط أسنان بأحجام وأشكال مختلفة، منها المسطحة والرفيعة وكذلك المغطاة بالشمع.

استخدم لتنظيف الفراغات الكبيرة بين الأسنان، فرشاة تنظيف ما بين الأسنان أو عيدان السيليكون (ذات شعيرات). هي متوفرة بأشكال وأحجام مختلفة.

من الممكن أثناء الزيارات لطبيب الأسنان تحديد أدوات التنظيف المناسبة لك.

أدخل خيط الأسنان بحذر بين الأسنان مع تحريكه إلى الأمام والخلف بحركات تشبه المنشار. حرّك خيط الأسنان إلى الأعلى والأسفل على جانبي كل سن. أدخل الخيط حتى يصل إلى قاع جيب اللثة.



الصور: منطقة الرفاهية لوسط فنلندا

حرّك العود أو الفرشاة برفق في كل فراغ بين الأسنان إلى الأمام والخلف 5 - 10 مرات.



إذا تراكمت على سطح لسانك طبقة بيضاء، فبإمكانك تنظيفها باستخدام فرشاة الأسنان أو مكشطة مخصصة لتنظيف اللسان أو حتى ملعقة. نظّف سطح اللسان بحركات سحب من الخلف نحو الأمام.



**الفم النظيف يمنح شعوراً بالانتعاش ويجعل الابتسامة ممتعة!**

الأشياء التي يجب الانتباه إليها في فمك:

---



---