

# أسنانك سليمة , إذا كل شيء سليم

معاً لابتسامة أجمل أيها الاطفال



## الاسنان السليمة

تنظيف الاسنان بشكل غير جيد هو السبب الرئيسي لتسوس الاسنان ويرجع ذلك إلى عدم إزالة الترسبات البكتيرية المتواجدة في فم الإنسان بشكل طبيعي، حيث إن هذه البكتيريا تتغذى على السكريات الموجودة في الطعام، وتقوم بإفراز أحماض تؤدي إلى تحلل أو تآكل سطح الأسنان، وفي هذه المرحلة يظهر تسوس الأسنان على شكل نخر صغير أسود اللون يستمر في التغلغل حتى الوصول إلى لب السن مما يؤدي إلى التهاب العصب وما يرافقه من آلام حادة . كيف تستطيع منع هذا:



- 😊 تنظيف الأسنان مرتين على الأقل يوميا , وخاصة قبل الذهاب للنوم.
- 😊 استخدم كمية مناسبة من معجون الاسنان ما يقارب حجم حبة البازيلاء و احرص على اختيار معجون الاسنان الغني بالفلورايد.
- 😊 يجب على الاهل الاشراف على تنظيف أسنان أطفالهم.
- 😊 بعد تنظيف الاسنان قبل الذهاب الى النوم اشرب الكثير من الماء ولا يسمح بتناول الطعام.
- 😊 تنظيف الاسنان بالفرشاة الكهربائيه يضمن نتائج افضل من الفرشاه اليدويه.
- 😊 زيارة طبيب الاسنان مرتين سنويا يضمن لك الحفاظ على أسنان سليمة.



## محاربة التسوس

السكر هو السبب الرئيسي لتسوس الاسنان و يتواجد في الحلويات والمشروبات بشكل خفي.

- 😊 اشرب الكثير من الماء (ماء الصنبور) قدر الامكان بدلا من المشروبات السكرية والشاي المثلج والكولا وعصير الليمون ..... الخ.
- 😊 بعد تناول المؤكولات المحلاه اشرب ماء.
- 😊 بين الوجبات يفضل أكل الفواكه والجزر والخيار والقليل الحلو و المسكرات بدلا من أصابع الشوكلاته والكعك ورقائق البطاطس.
- 😊 تحكم بنفسك وإعرف كميه السكر الموجوده في وجبة الفطور أو في الوجبات الخفيفه , هل تعلم اين يوجد السكر الخفي؟

### السكر الخفي:



زجاجة من الشاي المثلج (500 مل) = 13 قطعة من السكر



زبادي الفواكه (150 غرام) = 8 قطع من السكر



حجم كف يد طفل (50 غرام) حلوى الجلي = تقريبا 8 قطع من السكر



وجبة (20 غرام) كاتاشاب = تقريبا 2 قطعة السكر



# مسابقة الأسنان



- ١ ( ما هو معجون الاسنان الذي يجب أن تستخدمه ؟  
 أ) معجون الأسنان بالليمون. (ب) معجون الأسنان بالفلورايد. (ج) معجون الأسنان بالسكر.
- ٢ ( كم مرة يجب أن تنظف اسنانك ؟  
 أ) مره واحده في الاسبوع. (ب) مرتين في اليوم. (ج) كل ساعة.
- ٣ ( ماذا يجب ان يأخذ بعين الاعتبار عند إختيار فرشاة الاسنان؟  
 أ) الفرشاة ذات شعيرات صغيره. (ب) فرشاة مرحاض صغيرة. (ج) فرشاة أسنان ذات حجم شعيرات متوسطة الحجم.
- ٤ ( كم عدد أسنان اللبنيه؟  
 أ) 20. (ب) 32. (ج) 16.
- ٥ ( كم مرة يجب أن تذهب إلى طبيب الأسنان؟  
 أ) مرة واحده في السنه. (ب) مرتين في السنه. (ج) كل ثلاث سنوات.
- ٦ ( ماذا يحدث عند المضغ؟  
 أ) ترقص الأسنان على شكل حلقة. (ب) زيادة إفراز اللعاب. (ج) تشعر بذبذبات في الاذنين.
- ٧ ( ما وظيفة اللعاب؟  
 أ) يجعل الاسنان غير نظيفه. (ب) إزالة البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان. (ج) يجعل البكتيريا أكثر نظافه.
- ٨ ( ما هو اسم الذي يطلق على الاسنان بعد فترة تبديلها؟  
 أ) الأسنان اللبنيه. (ب) الاسنان الشابه. (ج) الاسنان الدائمة.
- ٩ ( ما هو الشيء الصحي لأسنانك؟  
 أ) اللبان الخالي من السكر. (ب) أصابع الشكولاته. (ج) الحلويات بطعم الفواكه.

الاجابات: ١ب , ٢ب , ٣ج , ٤أ , ٥ب , ٦ب , ٧ب , ٨ج , ٩أ.



## ركن النكت

جلست امرأة عند طبيب الأسنان وهي خائفه .  
 قال لها الطبيب : "الآن اضغطي على أسنانك بقوة وأفتحي فمك".

المرح مع الكلمات المتشابه:  
 القصمان لبسوا قمصان وأكلوا قرصان عند طبيب الاسنان.

ذهب هيكل عظمي الى طبيب الأسنان.  
 قال له الطبيب : "أسنانك جيده, ولكن لدي قلق من اللثه".

