

# نصائح العناية بالأسنان خلال شهر رمضان



تجنب الأطعمة اللزجة أو قلل منها . مثل الحلويات والشوكلاتة بالإضافة إلى المشروبات السكرية ، خاصة قبل النوم



تجنب التدخين لأن النيكوتين يمكن أن يتسبب ببعض على الأسنان ، ويزيد من رائحة الفم الكريهة بالإضافة إلى مخاطر صحية أخرى



استعمال السواك سنة من سنن الوضوء . وقد ثبت أنه يساعد في تقليل أمراض اللثة من خلال خصائصه القوية المضادة للبكتيريا ( يجب أن يقطع رأس المسواك كل يوم مرتين ويغسل بالماء بعد كل استعمال )



## ينصح جميع المرضى

بتنظيف أسنانهم بالفرشاة وخيط الأسنان مرتين في اليوم للوقاية من أمراض الفم و الأسنان طوال أوقات العام، بما في ذلك شهر رمضان



تناول الكثير من الخضار والفواكه يمكن أن يعزز صحة الجسم ويساعد في الحفاظ على ترطيبه



تجنب الأطعمة شديدة الملوحة والتوابيل ، التي يمكن أن تسبب عسر الهضم والجفاف والعطش



من المأثور ظهور رائحة فم كريهة أثناء الصيام، فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في مكافحة رائحة الفم الكريهة وتتوسّط الأسنان



إذا شعرت بجفاف في الفم ، يمكنك ان تتمضمض بالماء مع الحرص على عدم ابتلاء أي سائل

حافظ على صحة أسنانك عن طريق تنظيفها مرتين يومياً لتنظيف الفم من البكتيريا ومخلفات الطعام

نظف لسانك بالفرشاة أو كاشطة اللسان للتخلص من البقايا البيضاء التي تخطي اللسان

نظف أسنانك بعد الفطور والسعور

إذا كنت تضع طقم أسنان ، استخدم محلول مطهر لتنظيفه

اشرب الكثير من الماء خلال فترة الفطور وبعد افطارك حتى يحين وقت الإمساك