

# رعاية الأسنان واللثة



- يمكنك أن تصنع فرشاة أسنان بنفسك
- يمكنك أن تحضر معجون الأسنان بنفسك
- ما العمل عندما يتجوّف السن



عن «كتاب الصحة للجميع - حيث لا يوجد طبيب»  
ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٦، يمكن تنزيل النص عن الموقع: [www.mawared.org](http://www.mawared.org)

“Dental Care”. From “Where There is no Doctor”.  
Arab Resource Collective, 2006. tel.: (+9611) 742075  
E-mail: [arclub@mawared.org](mailto:arclub@mawared.org), [www.mawared.org](http://www.mawared.org)

## رعاية الأسنان واللثة



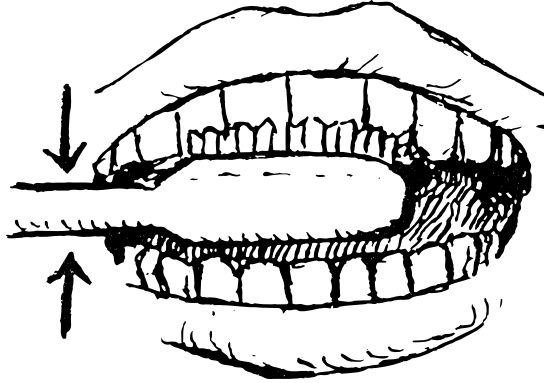
- العناية الجيدة بالأسنان واللثة (النيرة) مهمة جداً للأسباب التالية:
- الأسنان القوية والسليمة ضرورية لمضغ الطعام وهضمه جيداً.
- الوقاية من تسوس الأسنان (نخر أو تجوّف الأسنان) والتهاب اللثة وألمها ممكنة عن طريق العناية الجيدة بالأسنان.
- الأسنان المسوسة يمكن أن تشكل مدخلاً لالتهابات خطيرة قد تصيب أجزاء أخرى من الجسم.

نحفظ الأسنان واللثة في حال سليمة من خلال التالي:

- ١ - تجنّب الحلويات: إن تناول الحلويات والسكري (كالحلوى، وقصب السكر، والسكر، والمليّس، والقهوة والشاي مع السكر، والمشروبات الغازية والفوارة مثل الكولا) بكثرة يؤدي إلى تسوس الأسنان بسرعة.

الحفاظ على أسنان الأطفال يتطلب عدم تعويدهم على أكل الحلويات وتناول المشروبات الغازية.

- ٢ - نستعمل فرشاة الأسنان جيداً كل يوم ونستعملها فوراً بعد أكل الحلويات. نبدأ بتنظيف أسنان الأطفال بالفرشاة فور نمو الأسنان اللبنية (أو الرّواضع). نعلم الأطفال فيما بعد أن ينظفوا أسنانهم بأنفسهم ونحرص على أن يفعلوا ذلك بطريقة صحيحة.



نستعمل فرشاة الأسنان: نبدأ من اللثة باتجاه حافة الأسنان هكذا وليس فقط من جانب الى آخر.

نستعمل الفرشاة في جميع الاتجاهات. من الجانب، والامام ولاننسى خلف الاسنان.

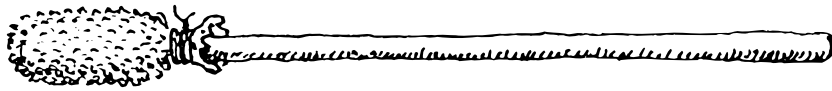
## يمكنك أن تصنع فرشاة أسنانك بنفسك

نستعمل مسواكاً أو «عود شجرة» كهذا:



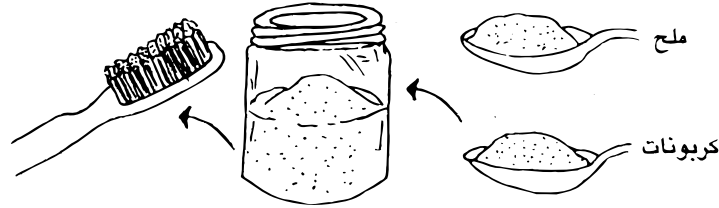
أو: نربط قطعة منشفة خشنة حول طرف عود ونستعملها فرشاة أسنان.

قطعة  
من منشفة خشنة



## يمكنك أن تحضر معجون الأسنان بنفسك

يكفي الماء وحده إذا جرى فرك الأسنان بشكل جيد. إن فرك الأسنان واللثة بجسم خشن بعض الشيء هو أساس تنظيفها. ويفرك بعض الناس أسنانهم بمسحوق الفحم أو الملح. يمكنكم أيضاً صنع مسحوق بديل من معجون الأسنان عن طريق خلط الملح مع الكربونات (كربونات الصودا) بمقادير متساوية. ولجعل هذا الخليط يتماسك نبلل الفرشاة قبل وضعها في المسحوق.



(إن مزيج الملح والكربونات منظف فعال مثله مثل المعجون الخاص بتنظيف الأسنان. وفي حال عدم توفر الكربونات يمكن استعمال ملح عادي فقط).

## ما العمل عندما يتجوّف السن (النخر / التسوس)

نمتنع عن أكل الحلويات ونستعمل فرشاة الأسنان جيداً بعد كل وجبة طعام من أجل حماية السن من الألم أو لمنع حدوث خراج.



## أنظر أيضاً الأوراق عن:

١ - النظافة والصحة: إرشادات أساسية للنظافة

٢ - مشكلات الجلد

٣ - أمراض شائعة

٤ - كيف نحافظ على صحة أطفالنا

٥ - صحة الصغار

٦ - الحمل والولادة

٧ - الرضاعة الطبيعية

٨ - رعاية الأسنان واللثة

٩ - الصحة النفسية

١٠ - المهجرات

١١ - الإسعاف الأولي



ورشة الموارد العربية  
Arab Resource Collective  
tel.: (+9611) 742075  
fax: (+9611) 742077  
E-mail: [arclb@mawared.org](mailto:arclb@mawared.org),  
[www.mawared.org](http://www.mawared.org)