



إلى أمي العزيزة

إشراف:

د. نادية نحاس
د. هبة حمدان

د. البندري الجميل
د. أشواق العتيبي

دانية المنيع
إيمان بن صالح
دلال الحربي

سارة العايدي
نوف الزعاعي
بشائر الموسى

إعداد:

أمجاد المواش
نورة اليابس
سارة الجبرين



فلورا

ما هي الأسنان؟

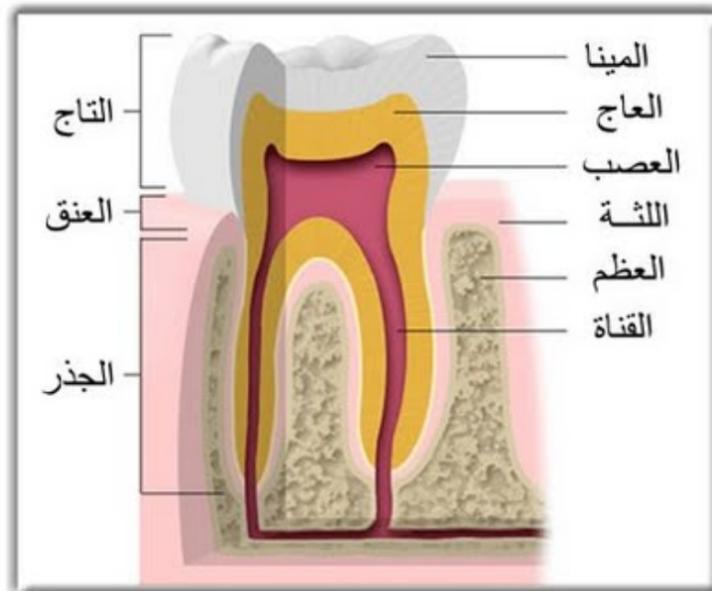
تعريف الأسنان:

الأسنان عبارة عن أنسجة حية يخترقها لب يحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب. يوجد اثنان وثلاثون سنًا دائمًا، وعشرون سنًا لبنياً.

يتكون السن من جزأين:

التاج: هو ذلك الجزء من السن الذي يبدو بارزاً فوق اللثة مغطى بطبقة من المينا، وهي أصلب مادة في الجسم.

الجزر: هو الجزء المدفون ضمن عظم الفك.





فلورا

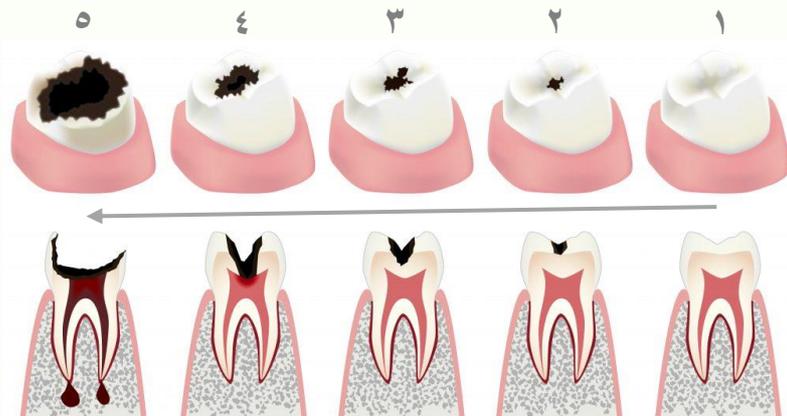
وقت بزوغ الأسنان



تسوس الأسنان

هو عدوى بكتيرية في الأصل تسبب تدمير الأنسجة الصلبة (مينا الأسنان) عادة عن طريق إنتاج حمض بفعل الجراثيم مع بقايا الطعام المتراكمة على سطح الأسنان (البلاك / الجير) وقد تمتد إلى باقي طبقات السن إن لم تعالج، وهو نتيجة لعدة أسباب وعوامل مجتمعة معاً ومنها:

اهمال نظافة الأسنان، تناول الحلويات والمشروبات المحتوية على السكر، والكثير غيرها من الأسباب.

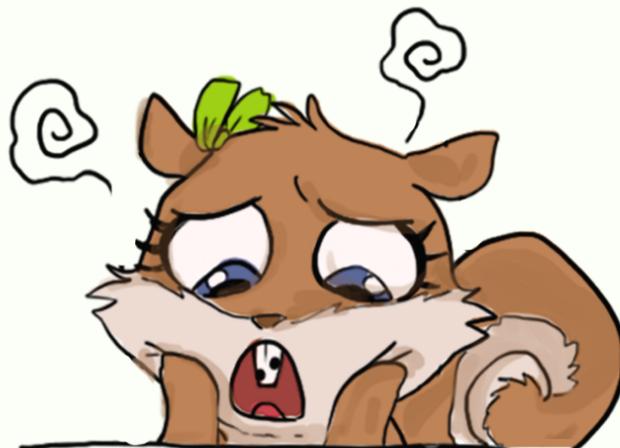




فلورا

مضاعفات تسوس الأسنان

- آلام في الأسنان
- خراج في الأسنان
- تساقط الأسنان المبكر
- تكسر الأسنان
- مشاكل في المضغ
- التهابات حادة





كيفية تكون الجير

بعد الأكل وعدم تنظيف الأسنان لفترة تتجمع البكتيريا مع بقايا الأكل وتتفاعل منتجة مواد تساعد على الالتصاق بسطح السن، ثم يتم تكسير السكريات وإنتاج أحماض تؤدي إلى تسوس السن. كما قد يؤثر البلاك على الأنسجة الداعمة للسن ويؤدي إلى التهابات باللثة وتخلخل الأسنان أو فقدانها. تراكم البلاك لفترة من الزمن يؤدي إلى تكلسه وتكون الجير الذي يتطلب زيارة طبيب الأسنان لإزالته.



البلاك (الترسبات الرخوية) الجير (الترسبات الجيرية)

أهمية المحافظة على الأسنان اللبنية

من المعتقدات الخاطئة أنه ليس من الضرورة العناية بالأسنان اللبنية!

ولكن من الواجب الاهتمام بها؛ لأنها المرشد للأسنان الدائمة وبالتالي:

- فإن أي التهاب تحت الأسنان اللبنية قد ينتشر إلى الأسنان الدائمة ويؤثر على تكوينها.
- تسوس الأسنان اللبنية قد يؤدي إلى عدوى دائمة فور ظهورها إن لم تعالج.
- إذا خلعت الأسنان اللبنية مبكراً، قد تتحرك الأسنان ويحتمل فقد المسافات بين الأسنان مما يؤدي إلى مشاكل عند ظهور الأسنان الدائمة، وقد يحتاج الطفل إلى تقويم الأسنان مستقبلاً.



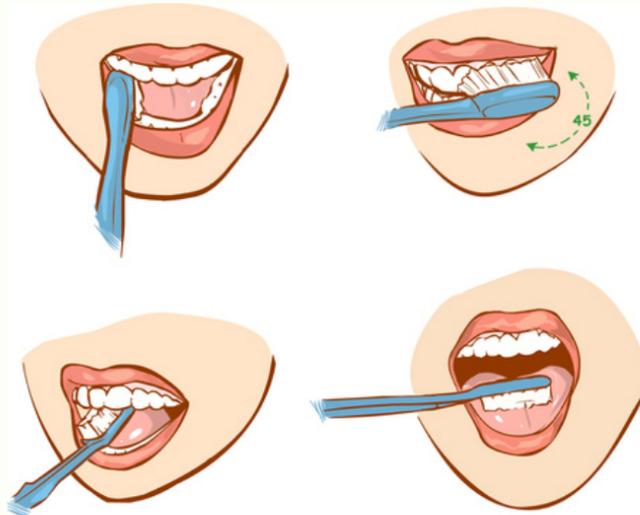
فلورا

كيفية المحافظة على صحة الأسنان

١. تنظيف الأسنان مرتين يوميًا على الأقل بالفرشاة ومعجون الأسنان المحتوي على الفلورايد، واستخدام الخيط السني مرة واحدة باليوم لتنظيف ما بين الأسنان.
٢. الاهتمام بالغذاء الصحي، فالبروتينات والفيتامينات والمعادن (كالكالسيوم والفسفور والفلورايد) عناصر ضرورية لأسنان صلبة ولثة سليمة.
٣. الزيارة الدورية لطبيب الأسنان، وذلك لوضع الفلورايد الذي يحمي الأسنان من التسوس، ووضع حشوات واقية للأضراس (عازلة للشقوق) لحماية الأسطح الطاحنة، وللكشف عن أي تسوس وعلاجه قبل انتشاره بالفم.

كيفية تنظيف الأسنان بالطريقة الصحيحة

توضع الفرشاة بزاوية ٤٥ درجة على سطح السن بحيث تسمح بدخول بعض شعيرات الفرشاة إلى داخل الميزاب اللثوي ثم يطبق ضغط خفيف مع حركات اهتزازية بسيطة، تكرر هذي العملية ٥ مرات على الأقل، ثم بعد ذلك نجعل الشعيرات تنزلق على سطح السن بحركة نصف دائرية باتجاه السطح الطاحن.

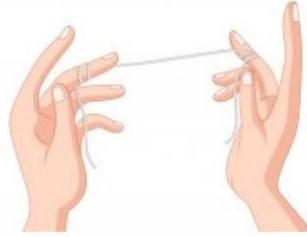




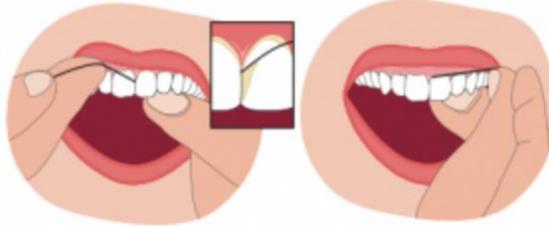
فلورا

كيفية استخدام خيط الأسنان

١- استخدام ١٨ بوصة من خيط الأسنان،
لف الخيط حول أصبعك الأوسط.

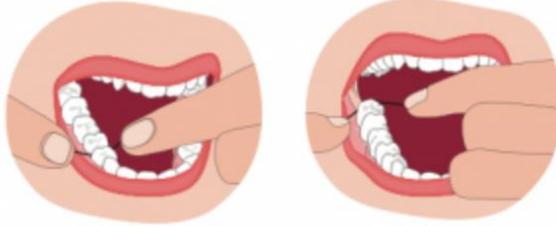


٢- اثن الخيط على شكل نصف دائرة
حول جوانب السن.



٣- حرك الخيط صعودًا وهبوطًا
مع الاحتفاظ به حول السن.

٤- امسك الخيط جيدًا بين السبابة
والإبهام وادفع الخيط برفقة بين الأسنان.



٥- استخدم الخيط بين كل أسنانك،
وتذكر خلف الضرس الخلفي.

وحيث أن الوقاية خير من العلاج؛ فما يوصى به:

- تنظيف الأسنان يوميًا بالفرشاة والمعجون المحتوي على الفلورايد.
- شرب الماء والحليب بكميات كافية.
- اختيار الوجبة الخفيفة المناسبة، وختم الوجبة بصنف معتدل كالجبين والخضار واللبن الخالي من السكر.
- الحد من شرب المشروبات الغازية.
- تقليل النشويات والسكريات بين الوجبات.
- زيارة طبيب الأسنان بشكل دوري، وأن تكون أول زيارة في السنة الأولى من عمر الطفل.



امسح الباركود واستمتع باللعب مع فلورا

برعاية:

Glowork®



المراعي
Almarai



الشركة السعودية للكهرباء
Saudi Electricity Company



@FluoraCampaign