

دليلي للعادات الصحية للعناية بالفم

اتبع هذه النصائح للحفاظ
على ابتسامة صحية.



- اغسل أسنانك مرتين يوميًا باستخدام فرشاة أسنان ميكانيكية أو يدوية
- استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد
- نظّف أسنانك بخيوط تنظيف الأسنان مرة واحدة يوميًا
- احرص على تنظيف لسانك
- استخدم غسول فم مضاد للبكتيريا يحتوي على الفلورايد (بدون كحول)
- استخدم خلات وخيوط تنظيف الأسنان (احتفظ بها معك أينما كنت)
- استخدم منتجات زابليتول
- انتظم في شرب المياه والمضمضة بها
- احرص على ارتداء واق رياضي
- بالنسبة لمن يعانون تقرّحًا مزمنًا أو قروح البرد، عليهم غسل أسنانهم بدون معجون أسنان ثم استخدام غسول فم مضاد للبكتيريا يحتوي على الفلورايد (بدون كحول)



مجتمع ODS لطب الأسنان