

# نصائح لصحة فم جيدة أثناء الحمل



قسم خدمات صحة الفم  
والأسنان الوقائية

إدارة صحة الفم والأسنان



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

Follow us



www.phcc.qa

## فرشاة ما بين الاسنان:

هي فراشي صغيرة تأتي بأحجام مختلفة تستخدم في حالتين:

- يستخدمها مرضى التقويم لتنظيف التقويم المربع اللاصق بالأسنان
- يستخدمها مرضى اللثة لتنظيف الجيوب اللثوية
- يستخدمها مرضى التعويضات الثابتة (الجسور) لتنظيف الاكل من تحت جسر الاسنان الثابت

## الابرة البلاستيكية:

تسهل الابرة البلاستيكية دخول خيط الاسنان تحت سلك التقويم، ويستخدمها مرضى التقويم بعد ربط خيط الاسنان بها لتنظيف ما بين الاسنان

## كاحت اللسان:

هي أداة بلاستيكية أو معدنية تستخدم معدنية لتنظيف اللسان من بقايا الطعام، ويسمى كاحت لأنه يكحت اللسان من الخلف للأمام فينظف سطح اللسان

## فرشاة السن الواحد (Single tuft toothbrush)

هي أداة بلاستيكية أو معدنية ستخدم لتنظيف اللسان من بقايا الطعام، ويسمى لتنظيف الأسنان المتراكبة وخصوصا تلك التي يصعب الوصول إليها بالفرشاة العادية



فرشاة السن  
الواحد

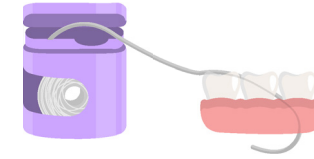
كاحت  
اللسان

الابرة  
البلاستيكية

فرشاة ما بين  
الاسنان

## خيط الأسنان:

- **خيط الاسنان الشمعي:** هو خيط أسنان مغطى بطريقة شمعية تسهل انزلاق الخيط بين الاسنان، يستخدم في الغالب للأسنان التي تكون مترابطة بشدة، تكون له في الاغلب رائحة حسبما تختاره الشركة المصنعة
- **خيط الاسنان اللاشمعي:** هو خيط اسنان غير مغطى بالشمع ويكون ضعيفا وليس له رائحة



• **خيط السوبر فلوس:** هو خيط أسنان بدايته بلاستيك لتسهيل عملية دخوله بين الأسنان ثم إسفنجة ثم خيط ويستخدم لتنظيف التعويضات (التركيبات) الثابتة والتي تسمى بالجسور

- أثبتت الدراسات أنه لا يوجد فرق بين خيط الاسنان الشمعي اللاشمعي شمعي في إزالة بقايا الطعام والبلاك بين الاسنان
- الخوف من جرح اللثة للمبتدئين يجعلهم يستخدمون خيط الاسنان الشمعي



## ماسك خيط الاسنان:

هو حامل يُركب عليه خيط الاسنان فيسهل وصوله للأسنان الخلفية ويستخدم بدلاً من استخدام الاصابع

**أهمية التنظيف بخيط الاسنان:**

- يقوم خيط الاسنان بتنظيف ما بين الاسنان، وهي المنطقة التي لا تستطيع الفرشاة الوصول إليها
- تنظيف ما بين الاسنان يعني الدخول بخيط الاسنان لأسفل المنطقة المفتوحة ما بين السن واللثة
- يقي خيط الاسنان مستخدمه من حدوث التسوس ما بين الاسنان



## نصائح لمستخدمي فرشاة الاسنان:

- الابتعاد عن فرشاة الاسنان القاسية فهي تسبب خدوشا بالأسنان وجروحا باللثة
- استخدام الفرشاة الناعمة هو الافضل
- مرضى اللثة والذين يشكون من التهاب اللثة يستطيعون استخدام فرشاة الاسنان الناعمة أو زائدة النعومة
- استخدام أكثر من فرشاة في نفس الوقت يطيل من عمرها الافتراضي
- تغيير الفرشاة كل ستة أسابيع أو حين تغير شعيراتها



## فرشاة تنظيف الاسنان الكهربائية:

- تتساوى فرشاة الاسنان الكهربائية والعادية في كفاءة تنظيف أسطح الاسنان
- تحتاج فرشاة الاسنان الكهربائية لوقت أكثر من الفرشاة العادية بالتنظيف، حيث أنها تنظف الاسنان واحداً تلو الاخر بعكس الفرشاة العادية التي تنظف سنين إلى ثلاثة في الوقت الواحد
- لكل فرشاة اسنان كهربائية استخدام خاص بها يوجد في دليل المستخدم المرفق بها
- يفضل استخدامها لذوي الاحتياجات الخاصة أو أهليهم فهي سهلة الاستخدام، كما يحبذ استخدامها الاطفال الصغار

- بعد تنظيف عود الاراك وترطيبه بالفم يُقلم بالسكين لإزالة الطبقة الخارجية له

## كيفية استخدام السواك:

- يربط ويفكك بين الاسنان حتى تُفتح شعيراته فيستخدم
- يوضع السواك بين السن واللثة لكل سن ثم يتبع ذلك حركة دائرية ومنها للأعلى وهكذا لكل سن
- تنظف المنطقة الداخلية لجهة اللسان بثني السواك ليغطي سطح السن المراد تنظيفه
- يُنظف اللسان بتمرير السواك عليه من الخلف للأمام

## فرشاة تنظيف الاسنان اليدوية:



## يجب أن يتحقق في الفرشاة التالي:

- أن تكون ناعمة ومصنوعة من النايلون ليسهل تنظيفها وإزالة العالق من بقايا الطعام والبلاك
- أن يكون مقبض اليد طويلاً بحيث يسهل استخدامها والوصول بها للأسنان الخلفية
- أن تكون نهاية شعيراتها كثيفة دون زوائد ومصغوفه في صفين لأربعة صفوف دائرية للتقليل من إمكانية خدش الاسنان أو التسبب في جرح اللثة وبالتالي التهابها
- تتنافس الشركات في شكل فرشاة الاسنان وتتنوع أسعارها لكن تبقى جميعها متشابهة إلى حد كبير، ولا يعني غالي الثمن أنه الافضل ولا الرخيص أنه الأسوء، ويبقى الفرد هو من يحدد اختياره لنوع الشركة التي يرغب بشراء منتجاتها
- توجد ثلاثة أنواع من الفرشاة: الناعم (soft, extra soft)، المتوسط (medium)، والقاسي (hard). غالب ما يستخدم الفرد العادي النوع الناعم ويُنصح المدخنين باستخدام النوع المتوسط إلى القاسي

## أهمية تنوع أدوات تنظيف الأسنان:

للمحافظة على جميع أسطح الأسنان نظيفة لابد من استخدام الأداة المناسبة التي تفي بالغرض، وفرشاة الأسنان مثلا تنظف الأسطح الخارجية والداخلية ولا تستطيع المرور لتنظيف ما بين الاسنان؛ لذا لابد من استخدام خيط الأسنان بعد استخدام الفرشاة. كما أن تركيبات الاسنان والتقويم لها أدوات أخرى تضاف لفرشاة الاسنان وطرق مختلفة في التنظيف لابد أن يدركها الفرد ويتعلمها للمحافظة على نظافة الأسنان وسلامة اللثة.



## أدوات تنظيف الاسنان وأنواعها:



## السواك

وهو عود الاراك يُستخرج من شجرة دائمة الخضرة وهي أفضل من تلك التي تستخرج من شجر الإسحل والبشام والضر، ويحتوي السواك على نسبة قليلة من الفلورايد، وبه مادة قابضة تقلل من التهاب اللثة، ومادة لتبييض الاسنان. والسواك سنة مؤكدة للرجال والنساء.