

# صحة الفم Oral health



الفم الصحي مهم لصحتك وعافيتك. يمكن أن تلعب الأسنان واللثة الصحية دورًا مهمًا في نوعية حياتك، مما يساعدك على الابتسام والتحدث وتناول الطعام والتواصل الاجتماعي والشعور بالرضا عن نفسك.

## تناول الأطعمة الصحية



- استمتع بمجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية من المجموعات الغذائية الخمس كل يوم لدعم صحة فمك.
- تناول الفاكهة والخضروات المقرمشة مثل التفاح والكرفس والجزر، إذا لم تكن لديك مشاكل في المضغ. يمكن أن يؤدي تقطيع هذه الأطعمة إلى شرائح إلى تسهيل تناولها.
- حاول الحد من الأطعمة العريضة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات، خاصة بين الوجبات. يمكن أن يؤدي تناول وجبات خفيفة من الأطعمة اللزجة الغنية بالسكر التي تلتصق بالأسنان مثل البسكويت الحلو بين الوجبات إلى تسوس الأسنان.

## كيف تعتني بفمك

### اغسل أسنانك ولثتك ولسانك كل صباح ومساء



- استخدم فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة مع كمية صغيرة من معجون الأسنان يحتوي على الفلورايد.
- نظف بين أسنانك مرة واحدة يوميًا باستخدام خيط تنظيف الأسنان أو فرشاة ما بين الأسنان لإزالة جزيئات الطعام والبلاك للحفاظ على صحة أسنانك ولثتك.



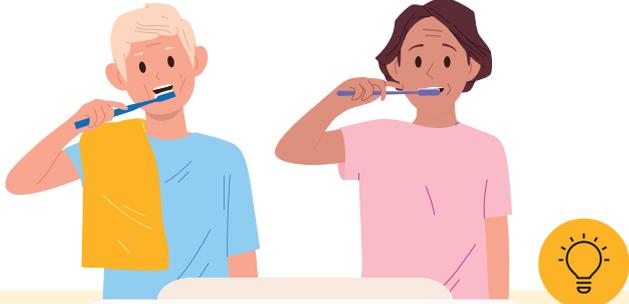
### نصيحة

ابصق معجون الأسنان بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة، ولا تشطف فمك بالماء. يساعد ترك معجون الأسنان في فمك على حماية أسنانك.

## تنظيف أطقم الأسنان

يمكن أن يكون الأشخاص الذين يرتدون أطقم الأسنان معرضين لخطر الإصابة بالتهابات فطرية، لذلك من المهم الحفاظ على نظافتها. فيما يلي بعض النصائح للعناية بأطقم أسنانك:

- نظف أطقم الأسنان في الصباح والمساء.
- استخدم صابونًا سائلًا معتدلًا على فرشاة أسنان ناعمة الشعيرات.
- نظف لثتك ولسانك باستخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة وماء.
- إذا كان لديك أي أسنان طبيعية، فقم بتنظيفها مرتين يوميًا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- احتفظ بأطقم الأسنان في وعاء جاف طوال الليل.



### نصيحة

تقدم خدمات طب الأسنان العامة في نيو ساوث ويلز رعاية أسنان عامة مجانية للبالغين الذين يحملون إحدى بطاقات امتياز الحكومة الأسترالية التالية:

- بطاقة امتياز المتقاعدين
- بطاقة الرعاية الصحية
- بطاقة الكومنولث الصحية لكبار السن.

للوصول إلى خدمات طب الأسنان العامة في نيو ساوث ويلز، اتصل على الرقم **1800 679 336** أو تفضل بزيارة [www.health.nsw.gov.au/oralhealth](http://www.health.nsw.gov.au/oralhealth)

تقدم بعض المنظمات الصحية الخاضعة لسيطرة مجتمعات السكان الأصليين (ACCHO) رعاية الأسنان لمرضاهم. اتصل بـ ACCHO المحلية للحصول على مزيد من المعلومات.

## اختر الماء كمشروب



- اشرب الماء أثناء الوجبات وبعدها - تجنب إضافة الحمضيات إلى المياه من أجل الطعم. بدلاً من ذلك جرب الفراولة والخيار والنعناع.
- اشرب الماء بعد تناول الأدوية (خاصة إذا تم سحقها وخلطها بمحلي).
- حافظ على رطوبة فمك عن طريق الشطف المتكرر بالماء أو احتساء الماء.



### تذكر

يساعد ماء الصنبور الذي يحتوي على الفلورايد على حماية أسنانك. تجنب المشروبات المحلاة بالسكر التي تحتوي على السكريات المضافة (مثل المشروبات الغازية والعصائر ومشروبات الفاكهة والمشروبات الرياضية) خاصة بين الوجبات، لأنها يمكن أن تسبب تسوس الأسنان.

## قم بإجراء فحص منتظم للأسنان



فحوصات الأسنان المنتظمة تحافظ على صحة أسنانك ولثتك وفمك. لا تنتظر حدوث مشكلة. لكل شخص احتياجات مختلفة: تحدث مع طبيب الأسنان الخاص بك حول عدد المرات التي تحتاج فيها إلى الزيارة لإجراء فحص.



لدعمك في اتخاذ خيارات الطعام والشراب الصحي، تحدث إلى مدرب الصحة في خدمة **Get Healthy** على الرقم 1300 806 258 أو تفضل بزيارة [www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au)

