

# العناية بالفم والأسنان

صحتي  
وسلامتي

فوائد الأسنان:



المفاهيم  
الرئيسية

- الفم.
- الأسنان.
- اللثة.

١ تقطيع الطعام وطحنه.

٢ نطق الحروف نطقاً سليماً.

٣ المحافظة على شكل الوجه.

جمال ابتسامتك يتأثر  
بمظهر أسنانك.  
الغذاء المتوازن أساس  
نمو الأسنان السليمة.

نشاط (١)

ميز العادات الحسنة من العادات السيئة والتي لها تأثير مباشر  
على صحة الأسنان، وذلك كما في المثالين الأول والثاني:

سيئة	حسنة	السلوك
	✓	أكل الفواكه بدلاً من السكريات.
✓		الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية.



سيئة	حسنة	السلوك
	✓	تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات وقبل النوم.
	✓	شرب عصير الفواكه الطبيعية دون إضافة السكر.
✓		تناول الأطعمة والمشروبات الباردة والساخنة بصورة متعاقبة.
✓		الإكثار من أكل الحلويات والوجبات السريعة.
	✓	تناول التفاح والجزر عند الشعور بالجوع.
	✓	أكل المكسرات والفواكه المجففة، مثل: الزبيب بدلاً من الحلويات.
	✓	زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية.
✓		استخدام الأسنان لتكسير المكسرات أو فتح العلب.

تنظيف الأسنان



نشاط (٢)

الحلول اون لاين
   
 hulul.online



ماذا يحدث لو أهملنا تنظيف أسناننا؟

تصاب الأسنان بالتسوس و تضعف اللثة



## أولاً : بالفرشاة والمعجون :

لتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة؛ ينبغي وضع قليل من معجون الأسنان على الفرشاة واتباع الخطوات الآتية :



تُنظف الأسنان... العلوية... من... الأعلى... إلى أسفل.



تُنظف الأسنان... السفلية... من... الأسفل... إلى أعلى.



تُنظف الأسنان من... الداخل.....



يُنظف... خلف..... الأسنان.



مسترشداً بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه (قطرة)؛  
وضح مدى ارتباط تنظيف الأسنان بالتوفير في استهلاك الماء.



### نشاط (٣)



ماذا يحدث لو استعملت فرشاة الآخرين؟



.. تنتقل البكتيريا و الأمراض منهم إلي ..



### ثانيًا: بالسَّوَاك:

**السواك:** عودٌ من شجرة تسمى الأراك، يستخدم لتنظيف الأسنان، هل تعرف كيفية استخدامه؟

### نشاط (٤)



استشهد بدليل من السنة على أهمية السَّوَاك وفضل استعماله؟

الحلول أون لاين
   
 hulul.online

عن عائشة رضي الله عنها قال النبي صلى الله عليه و سلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"

### نظافة اللسان



تنظيف اللسان مهمٌ لإزالة البكتيريا من الفم، ويتم إما باستخدام فرشاة ناعمة أو الأدوات الكاشطة المخصصة لتنظيفه أو المضمضة بالماء والملح لتطهير الفم بشكل عام.



يجب تنظيف ما بين أسنانك بالخيط الطبي وهو ما يعرف بـ (الخيط الشَّمعي السَّنِّي) مرة في الأسبوع على الأقل، وهو متوفر في الصيدليات.

ولا يمكنك استعمال الخيط العادي؛ لأنه يجرح اللثة

ويسبب نزيفها، في حين يكون الخيط الطبي مغموساً في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما يحتوي على مواد مطهرة وأخرى مسكنة.

## نشاط (٥)

حدد أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون وبين السواك؟



كلاهما  
 للتنظيف  
 فرشاة الأسنان تقوم  
 السواك ينظف الأسنان واللثة  
 بتنظيف الأسنان فقط  
 معاً و استعماله يرضي الله تعالى



ينبغي تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر، مع تجنب الفرشاة ذات الشعيرات الصلبة المتساقطة؛ حتى لا تجرح اللثة. كما ينبغي قص أطراف المسواك بعد كل استعمال.



أفكار بسيطة للمحافظة على الأسنان



استخدام  
المناديل الورقية؛  
لمسح الأسنان.

استخدام  
العلك القليل السكر؛  
لتنشيط  
الغدد اللعابية.

المضمضة  
بالمحلول الملحي "الماء  
والمالح" لتطهير الفم  
والأسنان.

استعمال  
الماء عند شرب  
العصائر.

تنظيف  
الأسنان بعد تناول  
الأغذية اللزجة.



الجلول اون لاين  
hulul.online



## الأسس الأولية للوقاية من التسوس



... تناول الغذاء الصحي ... تنظيف بالفرشاة و المعجون ... التقليل من الحلويات ...

## نشاط (٦)



دوّن توقعاتك عن أثر المشروبات الغازية على الأسنان في الجدول الآتي، ثم اختبر صحتها بإجراء تجربة وضع بيضة في مشروب غازي ملون لمدة خمسة أيام، ودوّن مشاهداتك عن التغير الحاصل على قشرة البيضة في نفس الجدول ثم استعرض النتائج أمام زملائك :

### ما حدث

ذابت قشرة البيضة .....

### ما أتوقع

المشروبات الغازية تضر الأسنان و تذيبها .....



تناول كمية كافية من الفواكه والخضراوات الطازجة يومياً؛  
يحافظ على اللثة وقوتها لاحتوائها على فيتامين (ج).

إن الفلورايد يعتبر محارباً طبيعياً للتسوس؛ لأنه يدخل في تكوين الطبقة الخارجية للسن ويزيد من صلابتها، ويتواجد في الماء والأسماك والفواكه والخضراوات.



### نشاط (٧)



بناء على المعلومات السابق ذكرها؛ عبر عن رأيك حول الحقيقة الآتية، ثم  
دونه في الجدول:

#### الرأي

صحيح لأنها تحمي الأسنان من التسوس.

#### الحقيقة

تنظيف الأسنان بانتظام يحميها  
من التسوس.

للحصول على معلومات أكثر عن الفلورايد؛ يمكنك الاطلاع على  
كتاب ( جرعة وعي ) والذي يُعد أحد إسهامات وزارة الصحة في  
التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية  
قبل العلاج.



## تطبيقات عامة

١ صل التصرفات الخاطئة أو الصحيحة بما ينتج عنها في الشكل الآتي:



١

عين نورة مصابة.

١



عبد المجيد يستحم دائماً.



٢

عبد المجيد ولد نظيف.

ب



نورة تُدْخِل في أذنها مشبك شعر.



٣

نزفت أذن نورة، وفقدت السمع.

ج



١ تلعب نورة بالألعاب النارية.



٤

نورة تتألم من أسنانها.

٢ قدم نصيحة لزملائك للمحافظة على أسنانهم من خلال التعليق على الأشكال الآتية:



تنظيف الأسنان دائما

شرب الحليب يقوي الأسنان

زيارة طبيب الأسنان دائما

٣ علل:

وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام.

الترطيب الجسم

ب التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.

حتى لا يحدث جفاف الجلد و جفاف الشعر و البشرة

ج عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام.

لتجنب الانزلاق أثناء الاستحمام

٤ ضع خطأ تحت السلوك المطلوب لصحة الأسنان في الجمل الآتية:



أ تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالمسواك أو الفرشاة.

ب أكل السكريات بكثرة.

ج زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.

د تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان.

ه تناول الخضراوات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم، وشرب الكثير من الحليب.

صح

صح

صح

١ عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف .

... عدد مرات الاستحمام في الصيف أكثر منها في الشتاء

٢ نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل .

... نستخدم اعواد الأذن لتنظيفها من الخارج

٣ يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان .

... يعتبر الفلور عاملاً مساعداً على حماية الأسنان من التسوس

الجلول اون لاين  
hulul.online

# h ü l l . o n l i n e



## وحدة صحتي وسلامتي

أَتَعَلَّمُ لغة الإشارة بشغفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مع زملائي / زميلاتِي من الصُّمِّ، وأنا  
قادرٌ - بتوفيقِ الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



