

Zahnärzte  
Sven Philipp Jansen,  
Christoph Remmert

Joachim Held (angest.Zahnarzt)  
Poppenbütteler Weg 25

22339 Hamburg

Tel.: 040 / 53 16 94 05

[www.zahnheilkunde-hummelsbuettel.de](http://www.zahnheilkunde-hummelsbuettel.de)



## أهم النصائح لنظافة الفم والأسنان

العناية بالأسنان في المساء قبل النوم أمر ضروري

خلاف ذلك، يرجى تنظيف أسنانك قبل(!) تناول الطعام.  
(اللوحة البكتيرية التي لم تعد موجودة لم تعد قادرة على  
امتصاص السكر أثناء الوجبة!)

نظف أولاً جميع الفراغات بين الأسنان بخيط تنظيف الأسنان أو فرشاة ما بين الأسنان. لا تنسى آخر الأسنان: من السهل  
لف خيط تنظيف الأسنان حول الأسنان من الخلف وتنظيفها به. (المزيد من التفاصيل، انظر الورقة العلوية / الملاحظات  
("!) على: "استخدم خيط تنظيف الأسنان بشكل صحيح

استخدم فرشاة أسنان كهربائية إن أمكن. كلما كانت الحركة أصغر كلما كانت أكثر فعالية  
إذا كنت تستخدم يدك اليمنى، ابدأ من الفك السفلي الأيمن، وإذا كنت أسرع، ابدأ من الفك السفلي الأيسر من جهة اللسان  
(عند آخر سن! (يرجى التحقق في المرأة ما إذا كنت قد وصلت إلى السن الأخير

عدَ إلى 5 لكل سن (ثنائيين تقريباً) وتتابع سُلسلة تلو الآخر حتى تصل إلى آخر سن على الجانب الآخر. تأكد من أن (5  
الضغط منخفض أو انتبه لمستشعر الضغط على فرشاة أسنانك الكهربائية

العد أمر بالغ الأهمية لأنك لا تفك في أي شيء آخر. هذه هي الطريقة الوحيدة للتأكد من الوصول إلى جميع أسطح \*  
(!) الأسنان بشكل منتظم

ثم انتقل إلى داخل الفك العلوي وابداً بالسن الأخير (6

والآن بعد أن انتهيت من تنظيف جميع الأسطح الداخلية للفك السفلي والعلوي، انتقل إلى الجانب الخارجي لآخر سن من  
الفك العلوي، وقم بتحويل الفك السفلي إلى الجانب المقابل بحيث يكون لديك مساحة لفرشاة الأسنان على آخر سن من الفك  
العلوي.

إذا بدأت بالجهة الخارجية من الجانب الأيمن، فانتقل إلى القاطعة الجانبية اليسرى، ثم أدر الفرشاة واستمر على القاطعة  
الجانبية اليمنى، أي اعمل على تداخل الأسنان في الجهة الأمامية

بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة، اشطفها بالرغوة المتبقية ثم ابصق. لا تشطف بالماء! فقد ثبت أن الغلورايد المتبقى  
% يعمل على تقوية المينا/عاج الأسنان! وقد أظهرت الدراسات أن هذا الإجراء وحده يقلل من التسوس بنسبة 20 - 40

نصيحتان أخرىان: اشطف فمك مباشرة قبل تناول الطعام بقليل من سكر البنولا المذاب في فمك (إكسيليتول، ¼ ملعقة  
صغيرة)، ثم ابصق محلول! اشطف الفراغات بين الأسنان بزبنة جوز الهند في الصباح

هلام الميكرو مرة واحدة في الأسبوع لقوية/إزاله التحسس من المينا: بعد العناية الشاملة، يوضع على أسطح الأسنان (10  
من الداخل والخارج ويترك لمدة 3 دقائق دون بلع. هام: يرجى المضمضة بعد ذلك

فريق الممارسة الوقائية الخاص بك،

سفين فيليب يانسن، كريستوف ريمرت، يواكيم هيلد، يتمنى لك حظاً سعيداً