

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



أهم النصائح لنظافة الفم والأسنان

العناية بالأسنان في المساء قبل النوم أمر ضروري

خلاف ذلك، يرجى تنظيف أسنانك قبل (!) تناول الطعام.
(اللويحة 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. (لمزيد 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 أعسر، ابدأ من الفك السفلي الأيسر من جهة اللسان (عند آخر سن!) (يرجى التحقق في المرآة ما إذا كنت قد وصلت إلى السن الأخير

عد* إلى 5 لكل سن (ثانيتين تقريباً) وتابع سناً 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 تفكر في أي شيء آخر. هذه هي الطريقة الوحيدة للتأكد من الوصول إلى جميع أسطح (*) (الأسنان بشكل منتظم

ثم انتقل إلى داخل الفك العلوي وابدأ 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 الفلورايد المتبقي %يعمل على تقسية المينا/عاج الأسنان! وقد أظهرت الدراسات أن هذا الإجراء وحده يقلل من التسوس بنسبة 20 - 40

نصيحتان أخريان: اشطف فمك مباشرة قبل تناول الطعام بقليل من سكر البتولا المذاب في فمك (إكسيليتول، ¼ ملعقة صغيرة)، ثم ابصق المحلول! اشطف الفراغات بين الأسنان بزيت جوز الهند في الصباح

هلام إميكس مرة واحدة في الأسبوع لتقوية/إزالة 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،

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