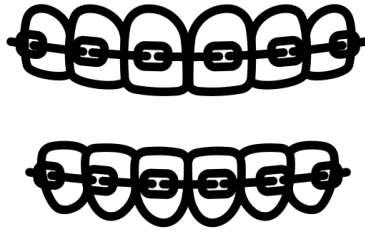




مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



## العناية المنزلية لمرضى تقويم الأسنان

Home Care for  
Orthodontic Patients

الاهتمام بأجهزة (تقويم الأسنان) مهم جداً. عند وضع تقويم الأسنان، يجب أن تلقي نظرة جيدة على وضعية تقويم الأسنان في فمك.

إذا لاحظت وجود أي كسر أو فقدان لأجهزة التقويم في أسنانك، أو خلال فترة علاجك، إذا قابلت أي مشاكل مع تقويم الأسنان الرجاء مراجعة العيادة.

تقويم الأسنان سوف يعطي أفضل النتائج فقط إذا كانت في الأماكن المحدد الذي وضعها الطبيب لك.

## لمنع حدوث أي مشاكل في تقويم الأسنان

إذا كنت تضع تقويم الأسنان أو أي جهاز آخر فإن أسنانك تحتاج إلى رعاية فائقة، قد يعلق الطعام بين أسلاك تقويم الأسنان أو الأسنان، ومع مرور الوقت، قد يؤدي ذلك إلى

ظهور بقع على الأسنان من الصعب أن تزول وأيضا يؤدي إلى  
ظهور تجاويف في السن وأمراض في اللثة.



العادات الجيدة في تنظيف أسنانك وتقويم  
الأسنان هي الطريقة المثلى لحماية أسنانك من  
الأضرار.

تجنب ❌



❌ لا تأكل الثلج.

❌ لا تضغط بأسنانك على القلم أو قلم الرصاص.

❌ لا تأكل التفاحة بأكملها.

## عناية خاصة لأسنانك

غسول الفم بالفلورايد يعطي الوقاية للأسنان من التآكل والتسوس حول تقويم الأسنان. استعمل الفلورايد بعد الفرشاة والخيط.

فرشاة الأسنان الكهربائية يمكن استخدامها بدلا من فرشاة الأسنان اليدوية، ولكن لا بد من استخدام الخيط أيضا.



إذا كنت تنظف أسنانك بعناية  
أثناء ارتداء جهاز تقويم الأسنان  
فيمكنك الحصول على أسنان  
مشرقة خالية من العيوب  
(التسوس والبقع)، ولثة صحية  
ووردية اللون.



إذا أهملت نظافة أسنانك وجهاز  
تقويم الأسنان، فإنك ستحصل  
على بقع في أسنانك (من  
الصعب أن تزول)، وتسوس،  
وأخيراً لثة منتفخة (ملتهبة).





”عادة التنظيف الجيد واليومي، يمنحك  
إبتسامة مشرقة مدى الحياة”



## نصائح لتنظيف أسنانك

- ✓ احمل فرشاة متنقلة.
- ✓ تمضمض بعد الأكل.
- ✓ استخدم خيوط تنظيف الأسنان.
- ✓ استخدم معجون أسنان حسب إرشادات الطبيب.

## خطوات تنظيف جهاز تقويم الأسنان بالفرشاة

### وخط التنظيف

استخدم فرشاة أسنان جافة  
وعليها القليل من معجون  
الأسنان، ثم ضع شعيرات فرشاة  
الأسنان على منطقة التحام اللثة  
بالأسنان.



استخدم حركات دائرية، وخفيفة  
حول خطوط اللثة لمدة اثواني،  
مع مراعاة تنظيف كل سن على  
حده وببطء.



قم بتنظيف الأسنان السفلية إلى  
أعلى، والأسنان العلوية إلى أسفل،  
والقمة والجانبين لكل سن.



اسحب خيط تنظيف الأسنان بين  
أسلاك تقويم الأسنان وحول  
قطع التقويم.



يجب مراعاة الحذر عند وضع خيط  
تنظيف الأسنان حول كل سن  
وحول تقويم الأسنان.



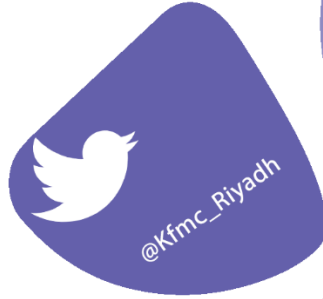
وأیضا نظف اللسان وسقف الفم.



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الأسنان التخصصي



HEM3.20.000990

