

نصائح العناية بالأسنان خلال شهر رمضان



ينصح جميع المرضى

تجنب الأطعمة اللزجة أو قليل منها ، مثل الحلويات والشوكولاتة بالإضافة إلى المشروبات السكرية ، خاصة قبل النوم



بتنظيف أسنانهم بالفرشاة وخط الأسنان مرتين في اليوم للوقاية من أمراض الفم والأسنان طوال أوقات العام، بما في ذلك شهر رمضان



تجنب التدخين لأن النيكوتين يمكن أن يتسبب بقع على الأسنان ، ويزيد من رائحة الفم الكريهة بالإضافة إلى مخاطر صحية أخرى



تناول الكثير من الخضار والفواكه يمكن الحفاظ على ترطيبه



استعمال السواك سنة من سنن الوضوء. وقد ثبت أنه يساعد في تقليل أمراض اللثة من خلال خصائصه القوية المضادة للبكتيريا (يجب أن يقطع رأس المسواك كل يوم مرتين ويغسل بالماء بعد كل استعمال)



تجنب الأطعمة شديدة الملوحة والتوابل ، التي يمكن أن تسبب عسر الهضم والجفاف و العطش



من المألوف ظهور رائحة فم كريهة أثناء الصيام. فيما يلي بعض النصائح للمساعدة في مكافحة رائحة الفم الكريهة وتسوس الأسنان



إذا شعرت بجفاف في الفم ، يمكنك ان تتمضمض بالماء مع الحرص على عدم ابتلاع أي سائل

حافظ على صحة أسنانك عن طريق تنظيفها مرتين يوميًا لتنظيف الفم من البكتيريا ومخلفات الطعام

نظف لسانك بالفرشاة أو كاشطة اللسان للتخلص من البقايا البيضاء التي تغطي اللسان

نظف أسنانك بعد الفطور والسحور

إذا كنت تضع طقم أسنان ، استخدم محلول مطهر لتنظيفه

اشرب الكثير من الماء خلال فترة الفطور و بعد افطارك حتى يحين وقت الإمساك