



صحة الأسنان

معلومات مهمة للصف الرابع

تركيب السن

التاج (Crown)

الجزء المرئي من السن فوق اللثة، مغطى بطبقة المينا.

المينا (Enamel)

الطبقة الخارجية الصلبة التي تحمي السن، وهي أقوى مادة في جسم الإنسان.

العاج (Dentin)

طبقة تحت المينا، أكثر ليونة وتشكل معظم السن.

اللب (Pulp)

مركز السن الذي يحتوي على الأعصاب والأوعية الدموية.

الجذر (Root)

الجزء المخفي تحت اللثة، يثبت السن في الفك.



أنواع الأسنان

✂ القواطع (Incisors)

توجد في مقدمة الفم، وظيفتها قطع الطعام. عددها 8 أسنان (4 علوية و4 سفلية).

🦷 الأنياب (Canines)

أسنان حادة تستخدم لتمزيق الطعام. عددها 4 أسنان (2 علوية و2 سفلية).

🍷 الضواحك (Premolars)

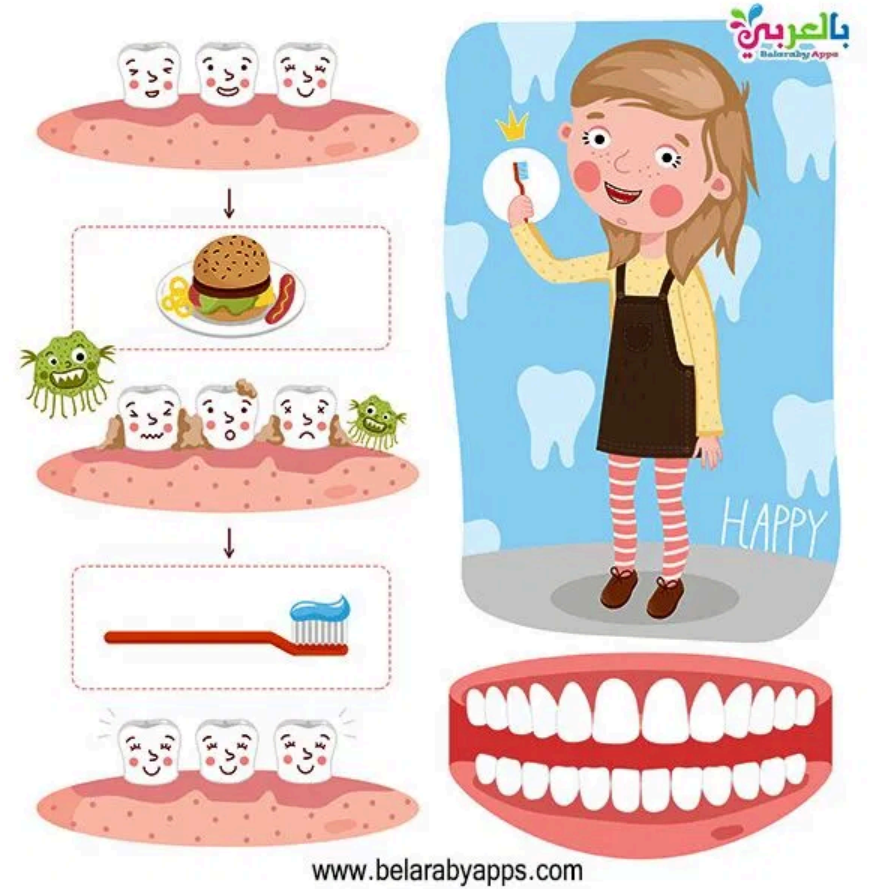
تستخدم لطحن وسحق الطعام. عددها 8 أسنان (4 علوية و4 سفلية).

🦷 الأضراس (Molars)

أكبر الأسنان، تستخدم لطحن الطعام بشكل كامل. عددها 12 سنناً (6 علوية و6 سفلية).

📍 مجموع الأسنان الدائمة

32 سنناً في فم البالغ (16 في الفك العلوي و16 في الفك السفلي).



نظافة الأسنان

متى ننظف أسناننا؟

مرتين يومياً على الأقل: صباحاً بعد الإفطار ومساءً قبل النوم.

كم من الوقت؟

دقيقتان كاملتان في كل مرة تنظف فيها أسنانك.

أدوات التنظيف

فرشاة أسنان ناعمة، معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، خيط الأسنان.

تغيير الفرشاة

استبدل فرشاة أسنانك كل 3 أشهر أو عندما تتلف.

زيارة طبيب الأسنان

مرتين في السنة للفحص والتنظيف المهني.



الحفاظ على نظافة الأسنان يحميها من التسوس والأمراض!

خطوات تنظيف الأسنان

1 ضع معجون الأسنان

ضع كمية صغيرة بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان على فرشاة الأسنان.

2 نظف الأسنان الأمامية

حرك الفرشاة بلطف للأعلى والأسفل على الأسنان الأمامية.

3 نظف الأسنان الخلفية

حرك الفرشاة بحركة دائرية على الأسنان الخلفية من جميع الجهات.

4 نظف اللسان

استخدم الفرشاة لتنظيف اللسان برفق من الخلف إلى الأمام.

5 اشطف فمك

اشطف فمك بالماء جيداً للتخلص من بقايا المعجون.



أفرش أسناني



أستخدم الفرشاة
والمعجون



أسناني صحية
نظيفة



أخرج المعجون من فمي
بعد الانتهاء من تفريش أسناني



أمضض فمي
جيداً بالماء

www.belarabyapps.com

🕒 نظف أسنانك مرتين يومياً لمدة دقيقتين على الأقل في كل مرة!

حماية الأسنان

واقى الفم

يجب ارتداء واقى الفم عند ممارسة الرياضة لحماية الأسنان من الإصابات.

معدات الحماية

ارتداء الخوذة وأدوات الحماية الأخرى عند ممارسة الرياضات الخطرة.

تجنب استخدام الأسنان كأدوات

لا تستخدم أسنانك لفتح العبوات أو قطع الأشياء أو حمل الأغراض.

ماذا تفعل إذا سقطت سن؟

اشطف السن برفق بالماء (لا تستخدم الصابون)
إذا كانت سناً دائمة، حاول إعادتها لمكانها بلطف
إذا لم تستطع، ضع السن في الحليب
اذهب إلى طبيب الأسنان فوراً



زيارة طبيب الأسنان

متى نرور طبيب الأسنان؟

يجب زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة على الأقل، حتى لو كانت أسنانك سليمة. هذه الزيارات المنتظمة تساعد في الكشف المبكر عن المشاكل ومنع تطورها.

ماذا يحدث عند زيارة طبيب الأسنان؟

1 الفحص

يقوم الطبيب بفحص أسنانك ولثتك للتأكد من سلامتها.

2 التنظيف

إزالة الجير والبلاك من على الأسنان واللثة.

3 الأشعة السينية

قد يطلب الطبيب صورة أشعة للتأكد من سلامة الأسنان من الداخل.

4 النصائح

يقدم الطبيب نصائح للعناية بالأسنان والمحافظة عليها.



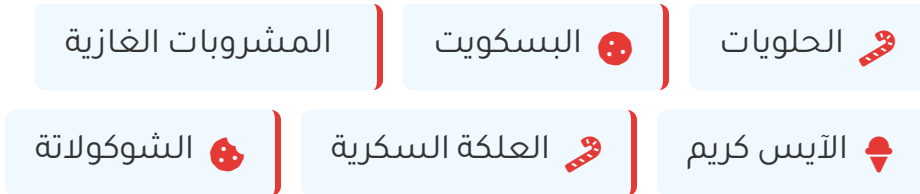
www.belarabyapps.com

الغذاء الصحي للأسنان

أطعمة مفيدة للأسنان ✓



أطعمة ضارة للأسنان ✗



نصائح غذائية للأسنان 💡

- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والفوسفور لتعزيز الأسنان
- شرب الماء بعد تناول الحلويات لتنظيف الفم
- تجنب تناول الأطعمة السكرية قبل النوم
- تناول الفواكه والخضروات الطازجة التي تساعد على تنظيف الأسنان

توزيع الأطعمة المفيدة والضارة للأسنان في النظام الغذائي المتوازن

