

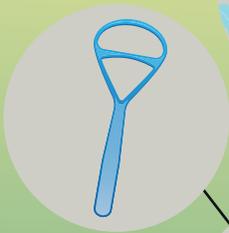
الوقاية من التهاب اللثة و التهاب دواعم السن:

إجراء تنظيف للأسنان وفحص الأسنان
بشكل منتظم (كل ستة أشهر)

استخدام أدوات
تنظيف اللسان مثل
فرشاة اللسان



تنظيف الأسنان مرتين
يوميًا باستخدام فرشاة
أسنان ناعمة أو فرشاة
أسنان كهربائية



استخدام أدوات
تنظيف ما بين
الأسنان مثل خيط
تنظيف الأسنان أو
فرشاة تنظيف ما
بين الأسنان



اتباع نظام غذائي صحي
متوازن غني بفيتامين أ
وفيتامين ج وفيتامين د



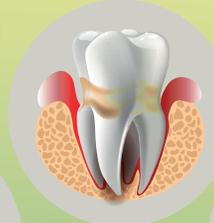
تجنب التدخين
وتعاطي منتجات
التبغ الأخرى



الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمشاكل القلب:

الأشخاص الذين يعانون من التهاب
اللثة الحاد أو التهاب دواعم السن

المدخنون والأشخاص
المعرضون للتدخين
السليبي



الأشخاص الذين
يعانون من ارتفاع
ضغط الدم أو ارتفاع
الكوليسترول



الأشخاص الذين
يعانون من مرض
السكري



الأشخاص الذين
يعانون من
السمنة

الأشخاص الذين يعانون من أمراض
القلب أو الذين أصيبوا بسكتة دماغية

صحة الفم والقلب

إنّ تبيعات إهمال صحة الأسنان لا تقتصر على محيط الفم فقط بل
تتعدّى ذلك بكثير. حيث أنها قد تؤدي إلى انتشار البكتيريا الضارة عن
طريق الدورة الدموية ممّا قد يسبب أمراض القلب مثل حالات التهاب
بطانة القلب، كما يزيد من مخاطر التعرّض للسكتات الدماغية و
الثوبات القلبية.

لذلك يجب علينا أن نتذكر أنّ العناية الجيدة بصحة الفم لا تعني فقط
الابتسامة الجميلة و لكنّها تتعلّق بصحة الجسم بشكلٍ متكامل

صحة الفم والقلب

علامات تدهور صحة الفم:

احمرار و تراجع اللثة أو تورمها



نزف اللثة



تسوس أو
تكسر الأسنان



رائحة الفم الكريهة



تخلخل الأسنان

