



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH صحة • تعليم • بحوث

وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر • State of Qatar



نصائح

لحماية صحة الفم أثناء جائحة كوفيد-١٩



حافظ على صحة فمك
اليوم العالمي لصحة الفم

fdi
FDI World Dental Federation



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH صحة • تعليم • بحوث

وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر • State of Qatar



(1)

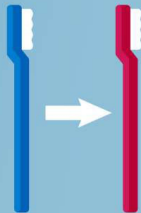
حافظ على الممارسات اليومية الصحية للحفاظ على صحة فمك

يعتبر الفم إحدى نقاط الدخول الرئيسية للفيروسات التي تسبب العديد من الأمراض مثل مرض كوفيد-19 والأنفلونزا. وللحفاظ على صحة فمك يجب اتباع التالي:



نظف أسنانك بالمعجون الذي يحتوي على الفلورايد مرتين يومياً لمدة دقيقتين

استخدم خيط الأسنان مرة واحدة في اليوم مع مراعاة عدم تكرار استخدامه نفس الخيط مرة أخرى



استبدل فرشاة أسنانك كل ثلاثة أشهر، أو فور إصابتك بعدوى فيروسية

تجنب مشاركة فرشاة أسنانك مع أي شخص آخر



(٢)

تناول غذاء صحي متوازن

تسبب جائحة كوفيد-١٩ التوتر والقلق مما يؤدي الى الزيادة في تناول السكريات المسببة لتسوس الأسنان.

لذا يجب عليك اتباع التالي:



تناول الفواكه والخضروات



تجنب تناول الوجبات الخفيفة التي تحتوي على السكريات



شرب الكثير من الماء وتجنب شرب المشروبات الغازية

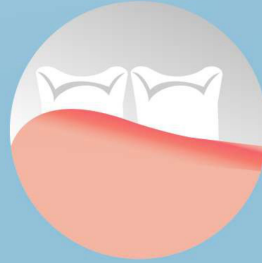
(٣)

أقلع عن التدخين

يؤدي استخدام التبغ بجميع أنواعه إلى زيادة خطر الإصابة بـ:



سرطان الفم



أمراض اللثة



تغيير لون الأسنان



فقدان الأسنان مبكراً



رائحة فم كريهة

(٤)

قم بزيارة طبيب الأسنان

أثناء جائحة كوفيد-١٩، قم بزيارة طبيب الأسنان في الحالات التالية:



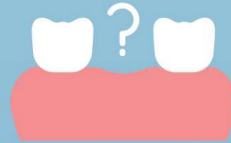
الشعور بالألم حاد في الأسنان



وجود نزيف في اللثة



كسر السن



فقدان السن بكامله



تورم الوجه أو اللثة