

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



طرق العناية بصحة الفم لكبار السن



www.moph.gov.qa



[/MOPHqatar](https://www.facebook.com/MOPHqatar)



[/MOPHqatar](https://twitter.com/MOPHqatar)



[/MOPHqatar](https://www.instagram.com/MOPHqatar)

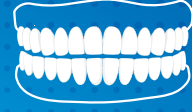
خطوات هامة يجب مراعاتها أثناء العناية بنظافة الفم لدى كبار السن:



إستخدم مقعداً مناسباً أمام الحوض إذا كان الوقوف صعباً



توفير إضاءة جيدة في الحمام



قم بإزالة أطقم الأسنان بعد كل وجبة واغسلها بالماء جيداً، إن وجدت



إستخدم فرشاة أسنان معدلة بمقبض أكبر وأقوى للمساعدة



إستخدم مكشطة اللسان مرة أو مرتين في اليوم لتنظيف اللسان



إستخدم معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد لتنظيف الأسنان الطبيعية في الفم



الإكثار من شرب السوائل لتجنب جفاف الفم



إستخدم خيط تنظيف الأسنان أو غيره من مساعدات التنظيف بين الأسنان (مثل خيط الأسنان بالعود البلاستيكي، والخيط الفائق، وفرشاة ما بين الأسنان، جهاز نفث الماء (خيط الأسنان المائي) وذلك لتنظيف مناطق ما بين الأسنان



إستخدم غسول الفم الخالي من الكحول، إذا وصفها لك طبيب الأسنان، عند الحاجة



إذا أصبح جفاف الفم حالة مزمنة، إستشر الطبيب.

إجراءات نظافة الفم للمرضى طريحي الفراش:



إستخدم كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلورايد



عند تنظيف أسنان المريض، ضع المريض في وضع رأسي لمنع أي تدفق عكسي للسوائل



يمكن لأحد الأقارب أو مقدم الرعاية الصحية المساعدة أثناء العناية بنظافة الفم



إشطف بالماء عدة مرات أثناء العملية



إذا كنت تستخدم فرشاة أسنان يدوية ناعمة، قم بتحريك الفرشاة بحركة دائرية من الأسفل إلى الأعلى، مع التأكد من تنظيفها برفق حول خط اللثة



يمكن إستخدام فرشاة الأسنان الكهربائية لضمان المرور على جميع أسطح الأسنان