

# نصائح

لحماية صحة الفم



الحملة الوطنية لصحة الفم 2023

National Oral Health Campaign 2023



www.moph.gov.qa



/MOPHqatar



/MOPHqatar



/MOPHqatar

## (4) قم بزيارة طبيب الأسنان في الحالات التالية:



الشعور بألم حاد في  
الأسنان



وجود نزيف في الفم



كسر السن



فقدان السن بكامله



تورم الوجه أو الفم

(1)

## حافظ على الممارسات اليومية الصحية للحفاظ على صحة فمك



نظف أسنانك بالمعجون الذي يحتوي على  
الفلورايد مرتين يومياً لمدة دقيقتين



استبدل فرشاة أسنانك كل ثلاثة أشهر



استخدم خيط الأسنان مرة واحدة في اليوم



تجنب مشاركة فرشاة أسنانك مع أي شخص  
آخر

(2)

## تناول غذاء صحي متوازن

باتباع الآتي:



تناول الفواكه والخضروات



تجنب تناول الوجبات الخفيفة التي تحتوي على السكريات



شرب الكثير من الماء وتجنب شرب المشروبات الغازية

(3)

## اقلع 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