

Hygiène bucco-dentaire

نظافة الفم :

- جفاف الفم يحفز على تسوس الأسنان والتهاب اللثة وعدوى الخميرة في الفم.
- قم بزيارة طبيب أسنانك كل 3 إلى 4 أشهر لإجراء فحص شفوي.
- نظف أسنانك بفرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة بعد كل وجبة.
- استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد مرتين في اليوم.
- تجنب تناول الأطعمة السكرية بين الوجبات أو قبل النوم لمنع تسوس الأسنان والتهاب اللثة.
- رطبي شفتيك بوضع مرطب مائي.
- إذا كان لديك أطقم أسنان ، اغسلها بفرشاة أسنان خشنة ومعجون أسنان. اطلب من طبيب أسنانك فحص نظافتها بانتظام.
- استخدم مكشطة اللسان أو ، إذا تعذر ذلك ، استخدم ملعقة بلاستيكية مقلوبة لتحسين تنفسك.
- اشطف فمك بمحلول ملحي (لا يوجد خطر إذا ابتلع عن طريق الخطأ). يمكنك استخدامه كغرغرة أو تبييض.
- تطبيق مادة تزييق (هلام نفاث مهني) على الأسنان لمنع الاحتكاك مع الأغشية المخاطية واللسان.

الحياة اليومية :

- إذا كنت تدخن ، ففكر في الإقلاع عن التدخين.
- ضع جهاز ترطيب في غرفتك (يمكنك أيضاً تجفيف الملابس في الغرفة أو وضع حوض من الماء بالقرب من المبرد).
- حاول ألا تغفو وفمك مفتوح.
- إذا كنت تتعالج ذاتياً ، فاقرأ دائماً نشرة العبوة لمعرفة ما إذا كان الدواء يمكن أن يسبب جفاف الفم. إذا كانت أي من العلاجات التي يصفها طبيبك يمكن أن تعزز جفاف الفم ، فتحدث معهم بشأن ذلك ، لكن لا تتوقف عن تناولها أبداً دون نصيحتهم: فالإيقاف المفاجئ لبعض العلاجات أمر خطير.

أثناء الوجبات:

- أثناء تناول الطعام ، إذا كنت تعاني من نقص في اللعاب ، فاستخدم النصائح التالية لتقليل الشعور بجفاف الفم:
- المضغ لفترة طويلة ، لأن المضغ يحفز إفراز اللعاب.
- للمضغ والبلع بسهولة أكبر ، اختر الأطعمة اللينة الغنية بالماء (الفاكهة الطازجة ، الخيار ، البطيخ ، إلخ).
- تناول الأطعمة الدافئة أو في درجة حرارة الغرفة.

- بين كل قضمة ، اشرب بضع رشقات من الماء.
- تجنب الأطعمة الجافة (الحبوب والأرز) والكحول.
- قلل أيضاً من استهلاكك للأطباق شديدة الملوحة أو الحارة ، لأنها تسبب الجفاف والتهيج.
- تجنب القهوة والشاي. في الواقع ، يمكن للكافيين الموجود في هذين المشروبين أن يجفف الفم.