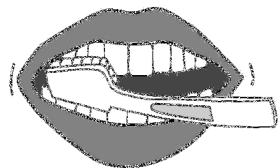


## التنظيف بالفرشاة والخيط

**Brushing and flossing - Arabic**

### 2. نظف الأسطح الخارجية بالفرشاة

- استخدم حركات دائرية صغيرة أو من أعلى لأسفل.
- تأكيد من التنظيف وصولاً إلى حد اللثة للأسنان العلوية والسفلية على السواء.
- ابدأ من أحد جانبي فمك واستمر إلى الجانب الآخر



### 3. نظف أسطح المضغ بالفرشاة

- حرك الفرشاة بلطف من الخلف للأمام.
- نظف أسطح المضغ للأسنان العلوية والسفلية.



#### أسلوب تنظيف الأسنان بالفرشاة الكهربائية:

1. وضع رأس الفرشاة قبالة كل سن عند حد اللثة. نظف الأسطح الخارجية والداخلية لجميع الأسنان بتحريك الفرشاة حركة دائرية لطيفة.
2. نظف أسطح مضغ جميع الأسنان بوضع رأس الفرشاة قبالة كل سطح على حدة.

يساعد تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط بانتظام على حماية فمك من تسوس الأسنان وأمراض اللثة. تشرح ورقة المعلومات هذه الطريقة الأكثر فعالية لتنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط.

#### تنظيف الأسنان بالفرشاة

نظف الأسنان بالفرشاة على طول حد اللثة مرتين يومياً لإزالة البلا克. استخدم فرشاة ناعمة الأطراف ذات رأس صغير ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.

يجب استبدال فرشاة الأسنان (أو رؤوس الفرشاة الكهربائية) كل ثلاثة أشهر و/أو عندما تبدو أطراف الفرشاة بالالية وشعاع.

يجب على الآباء والأمهات مساعدة أطفالهم في تنظيف الأسنان حتى يبلغون الثامنة تقريباً. وأبق معجون الأسنان بعيداً عن متناول الأطفال الصغار.

#### أسلوب تنظيف الأسنان بالفرشاة اليدوية:

##### 1. نظف الأسطح الداخلية بالفرشاة

- استخدم حركات دائرية أو اهتزازية صغيرة حول كل سن.
- تأكيد من التنظيف وصولاً إلى حد اللثة.
- نظف الجزء الداخلي للأسنان العلوية والسفلية.





4. أعد إدخال جزء نظيف من الخيط بين نفس السنين ولف الخيط حول السن الآخر وامسح جانب هذا السن.
5. كرر هذه الخطوات على كل الأسنان حتى يتم تنظيف الفجوات بينها جميعاً.

إذا كنت تجد صعوبة في تنظيف الأسنان بالخيط، قد تجد معينات التنظيف بالخيط أسهل في الاستخدام. ويمكن شراؤها وغيرها من منتجات نظافة الفم من معظم الأسواق المركزية والصيدليات.

#### بدائل خيط تنظيف الأسنان

يمكن استخدام فراشي الأسنان البين سنية/ المدببة بدلاً من خيط تنظيف الأسنان. تشبه هذه الفراشي فراشي تنظيف الزجاجات ولكنها صغيرة جداً، وهي مصممة لتنظيف ما بين الأسنان. هذه الفراشي الصغيرة مثالية كذلك لتنظيف ما تحت جسور التقويم وحول التيجان وبين جذور الأسنان حيث يظهر تراجع اللثة.

#### أسلوب تنظيف الأسنان بفرشاة أسنان بين سنية/ مدببة:

زج ببساطة بالفرشاة ما بين سنين وحرك الفرشاة إلى الأمام وإلى الخلف حتى يتم تنظيف المكان.

للحصول على المشورة بشأن بدائل خيط تنظيف الأسنان وأساليب تنظيف الأسنان بفرشاة أسنان بين سنية/ مدببة، استشر طبيب أسنانك.

#### فراشي الأسنان المعدلة

إذا كنت تجد صعوبة في الإمساك بفرشاة الأسنان اليدوية العاديّة، قد تجد أنه من الأسهل استخدام فرشاة أسنان كهربائية أو فرشاة أسنان يدوية ذات مقبض معدل.

إن الإمساك بفرشاة الأسنان الكهربائية وتحريكها لا يحتاجان إلى قبضة قوية.

والبديل هو أن يقترح طبيب الأسنان سبلاً لجعل الإمساك بالفرشاة اليدوية أسهل. قد يفيد لي أو إطالة المقبض أو زيادة حجمه أو وزنه. يمكنك كذلك أن تلتزم المشورة لدى أحد اختصاصي العلاج المهني.

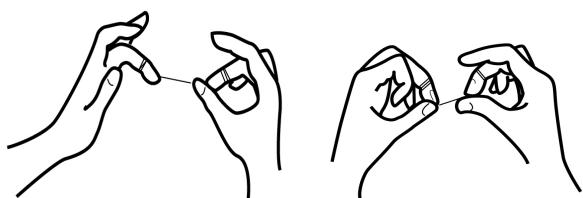
#### التنظيف بالخيط

تنظيف بالخيط بين الأسنان لإزالة البلاك. يمكن أن يكون تنظيف الأسنان بالخيط صعباً في البداية، ولكنه يصير سهلاً مع الممارسة.

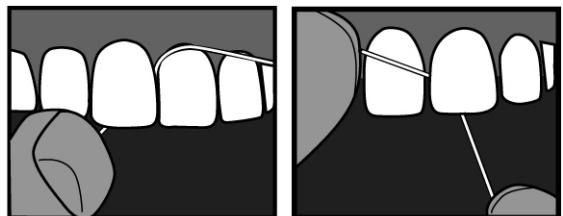
عند تنظيف الأسنان بالخيط احرص على عدم الإضرار باللثة. إذا لم تكن متقدماً أي من أنواع الخيط يجب أن تستخدم، استشر طبيب الأسنان.

#### أسلوب تنظيف الأسنان بالخيط

1. خذ حوالي 40 سنتيمتراً من الخيط ولفها حول الإصبع الأوسط من كلتا يديك، تاركاً قطعة صغيرة فقط من الخيط بين اليدين.



2. مع وضع أحد الإصبعين داخل الفم، استخدم حركة متارجة لطيفة لجذب الخيط إلى أسفل ليصل إلى الفجوة بين سنين حتى ينزلق أسفل مستوى اللثة بقليل.



3. لف الخيط حول أحد السنين واستخدم حركة مسح لإزالة البلاك.