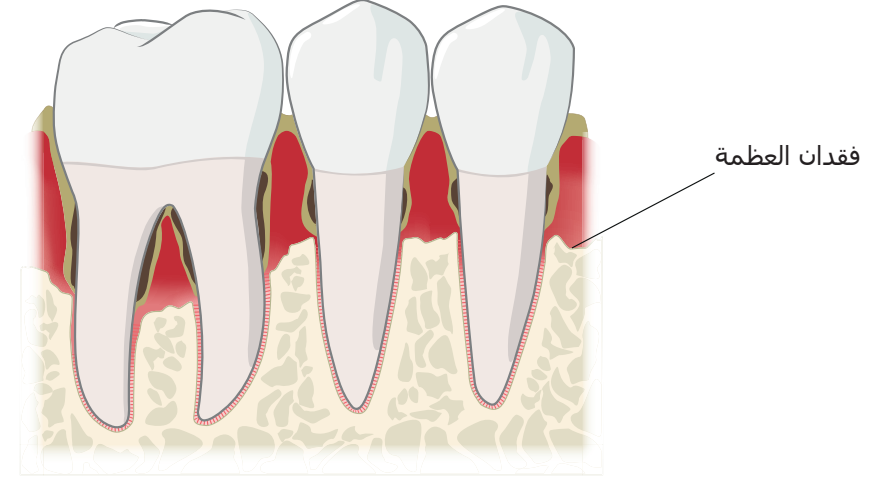


نصائح عن الأسنان

تتكلس البكتيريات في جيب اللثة بعد فترة زمنية لتصبح قلع. شيئاً فشيئاً يتم تدمير العظمة حول السن و يمكن أن يؤدي إلى سقوط السن. يستطيع طبيب الأسنان و الأخصائي في نظافة الأسنان من نزع القلع من أجل منع أو إيقاف سقوط السن.



من أجل تفادي الإصابة بالنخر و سقوط الأسنان يجب إتباع الإرشادات التالية:

- يجب عليك تنظيف الأسنان بالفرشاة بعناية و بإستعمال معجون فلور للأسنان صباحا و مساء.
- لا تأكل عدة مرات في اليوم. إعطي للأسنان قسط من الراحة بين الوجبات.
- يجب عليك زيارة طبيب الأسنان بصفة منتظمة.



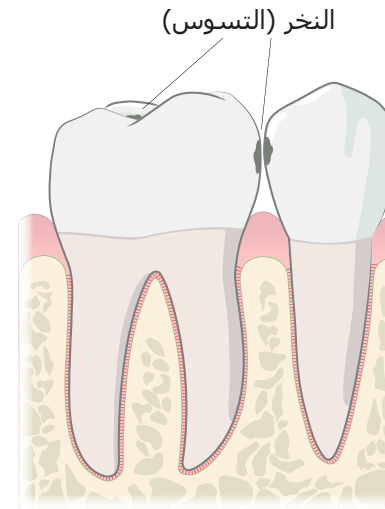
رعاية الأسنان الطبية في السويد

في السويد يحصل الأطفال ما بين 0 و 91 سنة على رعاية الأسنان الطبية مجاناً. على الكبار أن يدفعوا تكاليف رعاية الأسنان الطبية التي يحصلون عليها طبقاً لرسوم خاصة. تجد على موقعنا الإلكتروني معلومات عن أطباء الأسنان و الأخصائيين في نظافة الأسنان و كذا معلومات عن الجهة التي يجب عليك الإتصال بها إذا شعرت بالألم.

النخر (التسوس)

الثقب في السن، النخر تسببه بكتيريات و السكر. توجد هناك دائماً بكتيريات في الفم. تلتصق البكتيريات بالأسنان بسهولة. تجمع البكتيريات بهذا الشكل على سطح السن يسمى باللويحة السنية. في كل مرة تختلط البكتيريات بالسكر تنشأ حامض يسبب تحلل في السن. إذا تم تعريض الأسنان عدة مرات للهجوم الحمضي يمكن أن يسبب ذلك في ثقب في الأسنان.

نجد السكر في أغلب الوجبات التي نتناولها، في الطعام العادي و خاصة في المشروبات السكرية، الكعكة و الحلوة لذلك من المهم أن لا يأكل المرء عدة مرات في اليوم، على الأكثر خمس مرات في اليوم، وكذلك يجب تنظيف الأسنان بالفرشاة صباحاً و مساءً.



إذا شربت عصير أو تناولت كعكة و حلويات فيجب عليك فعل ذلك عند تناولك للطعام. إشرب الماء عندما تكون عطشان بين الوجبات. إذا كنت لديك رغبة في تناول السكريات إختار العلك بدون سكر أو الحبات. لا يؤثر ذلك على الأسنان.

الفلور

الفلور هو مادة تجعل الأسنان قوية. يقلل من خطر الإصابة بالنخر و الثقب في السن. لذلك يجب عليك دائماً استعمال معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلور. يمكن أيضاً استعمال الفلور بطريقة أخرى، التي يمكن أن يأمرباستعمالها طبيب الأسنان أو الأخصائي في نظافة الأسنان.

إلتهاب اللثة

تعتبر البكتيريات أيضاً السبب في إلتهاب اللثة، التي غالباً ما تحدث عند البالغين. لا يشعر المرء بإلتهاب اللثة و لكن من علامات التحذير التي تنتج منها هي نزيف اللثة عند تنظيف الأسنان.

في المكان الذي تكون فيه اللثة متماسكة فتوجد هناك عادة ما يسمى بجيب اللثة. يمكن للبكتيريات أن تنمو داخله و يصبح المرء غير عاجز على تنظيف المكان و التخلص منها بنفسه بالفرشاة. تصبح اللثة عندئذ حمراء و متورمة و تنزف بسهولة.

