TANGER BAY
DENTAL CENTER

نصائح بعد إزالة الجير

Tanger Bay Dental Center

صحة الفم والأسنان

تهانينا!

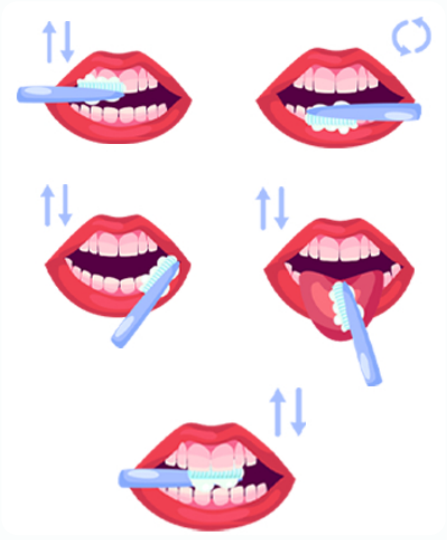
لقد قمت بخطوة مهمة لصحة فمك وأسنانك. للحفاظ على فوائد إزالة الجير والوقاية من مشاكل اللثة، من الضروري اتّباع التوصيات التالية.

1 كيف تستعمل فرشاة الأسنان بشكل صحيح؟

1. ضع الفرشاة على حدود اللثة بزاوية **45°**.
2. نظّف بلطف بحركة **دائرية**، من اللثة نحو السن.
3. بالنسبة إلى **الأضراس**، استعمل حركات أفقية.
4. بالنسبة إلى **القواطع**، استعمل طرف الفرشاة بحركات صغيرة ذهاباً وإياباً.

2× يومياً

2 دقيقة في كل مرة



وضعية الفرشاة بزاوية 45° حسب المنطقة: الأضراس، القواطع وحدود اللثة.

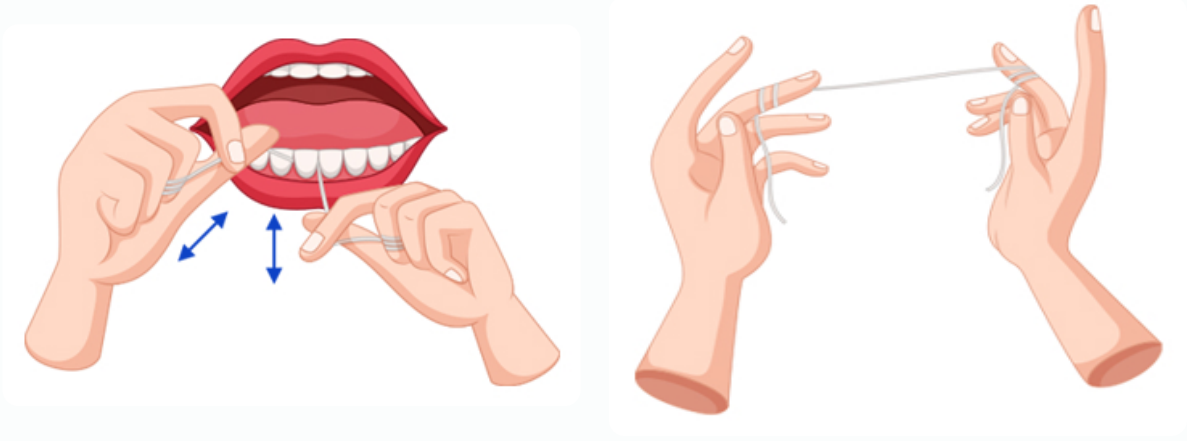
2 تنظيف المسافات بين الأسنان

المسافات بين الأسنان تسمح بتراكم **الغشاء الحيوي** (البلاك الجرثومي) المسؤول عن التسوّس والتهاب اللثة والتهاب دواعم السن وأحياناً رائحة الفم الكريهة. تنظيف هذه المناطق يومياً أمر ضروري.

×1 يومياً، كل مساء

بخيط الأسنان – إذا لم تكن هناك مسافة بين الأسنان

1. اقطع حوالي **40 إلى 50 سم** من الخيط.
2. لُفّه حول الإصبعين الوسطيين واترك **2 إلى 3 سم** حرة في الوسط.
3. أدخِل الخيط بلطف بين الأسنان بحركة خفيفة ذهاباً وإياباً.
4. عند اللثة، ألصِق الخيط بالسن ومرّره بلطف تحت الحافة.
5. كرّر لكل سن مستعملاً جزءاً نظيفاً من الخيط.



أمسِك الخيط مشدوداً، ألصِقه على شكل «C» حول السن ومرّره تحت حافة اللثة.

بالفرشاة بين الأسنان – إذا كانت هناك مسافة كافية

1. أدخِل الفرشاة بلطف: **الشعيرات** فقط تلامس الأسنان، وليس السلك.
2. حرّكها من الداخل نحو الخارج **دون تدويرها**.



الفرشاة بين الأسنان، بقياس مناسب للمسافة بين الأسنان.

اختر القياس المناسب

إذا انثنى السلك أو احتكّ باللثة، اختر قياساً أنسب. استشر طبيب أسنانك.

3 جهاز الضخّ المائي (Hydropulseur)

جهاز الضخّ المائي يُطلق نفّاثة ماء رقيقة مضغوطة لتنظيف ما بين الأسنان وعلى طول اللثة. **يمكنه أن يحلّ محلّ خيط الأسنان والفرشاة بين الأسنان**، مع سهولة أكبر في الاستعمال ولطف على اللثة.

1× يومياً، كل مساء

1. املأ الخزّان بـ**ماء فاتر**.
2. انحنِ فوق المغسلة وضع الطرف عند مدخل كل مسافة، على طول اللثة.
3. اتبع خط اللثة مع توقّف قصير بين كل سن.
4. ابدأ بـ**أقل ضغط** ثم زِده تدريجياً حسب راحتك.

يحلّ محلّ الخيط والفرشاة بين الأسنان

مفيد خاصة مع الجسور والزرعات وتقويم الأسنان، وللمسافات التي يصعب الوصول إليها.



جهاز الضخّ المائي ينظّف ما بين الأسنان وتحت اللثة بواسطة نفّاثة ماء.

4 أكمِل بغسول الفم

1. استعمل **15 مل** من غسول الفم.
2. تمضمض لمدة **30 ثانية**، بعد تنظيف الأسنان.

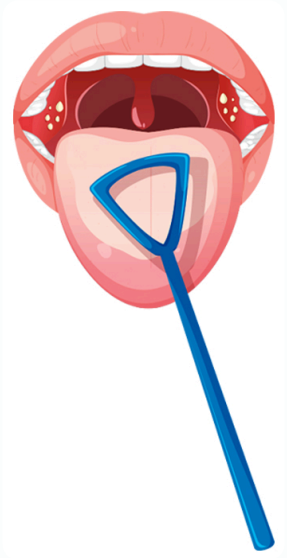
2× صباحاً ومساءً | **15 مل** لكل مرة | **30 ثانية** للمضمضة

لفعالية أفضل

لا تتمضمض بالماء وتجنّب الأكل أو الشرب مباشرة بعده. هكذا يبقى مفعول المنتج مدة أطول، خاصة في المناطق التي يصعب الوصول إليها.

5 نصائح لاستعمال مكشطة اللسان

1. نظّف الجزء الأوسط من اللسان بالوجه المخصّص.
2. أمسِكها بشكل صحيح، مع توجيه الحافة الفعّالة نحو الأسفل.
3. أخرِج لسانك وضع المكشطة في أبعد نقطة ممكنة.
4. اكشط بلطف **من الخلف نحو الأمام**.
5. اشطف الأداة بعد كل مرور.
6. نظّف أيضاً جانبَي اللسان بالوجه الأملس.
7. أنهِ بشطف الفم جيداً بالماء.



اكشط من مؤخرة اللسان نحو الأمام، مع وضعية صحيحة للأداة.

6 الحساسية وعلامات التنبيه

الحساسية الخفيفة تجاه الحار أو البارد واللثة الحسّاسة قليلاً أمر **طبيعي** خلال 1 إلى 3 أيام بعد إزالة الجير.

مستوى الانزعاج لديك



انزعاج خفيف (1 إلى 3): طبيعي ويزول من تلقاء نفسه. **متوسط إلى قوي (4 إلى 10)** أو يستمر أكثر من 3 أيام: اتصل بالعيادة.

اتصل بالعيادة فوراً في حال:

نزيف لا يتوقف، ألم يتزايد، تورّم أو حمّى.

فحص كل 3 إلى 6 أشهر

للحفاظ على لثة سليمة، يُنصح بتنظيف احترافي مع فحص مراقبة كل 3 إلى 6 أشهر. إذا لم تحجز موعد المتابعة بعد، ندعوك لأخذ موعد الآن.

صادرة عن

Tanger Bay Dental Center – Dr Haitham Boutaib

+212 6 60 02 22 63 طنجة، المغرب tangerbay.ma