



خدمات مركز طب الأسنان

- طب الأسنان الوقائي.
- تنظيف وتبييض الأسنان.
- تجميل الأسنان.
- تركيبات الأسنان الثابتة والمتحركة.
- زراعة الأسنان.
- تقويم الأسنان.
- علاج العصب - أقنية الجذور.
- طب أسنان الأطفال - العلاجي والوقائي.
- علاج أمراض اللثة.
- جراحة الفم العلاجية.
- جراحة الفم والوجه والفكين التجميلية.
- علاج اضطراب المفصل الفكي.
- خدمات علاجية بالتخدير الجزئي والعام.
- طوارئ الأسنان على مدار 24 ساعة

إحجز موعدك مع طبيب الأسنان من خلال الموقع الإلكتروني أو الإتصال على الرقم الداخلي

معلومات هامة..
لابتسامة سليمة مدء الحياة



22232000

بنو القار - شارع بورسعيد - قطعة 9 قسمة 38
www.sih-kw.com 25 40 167



مركز طب الأسنان

داخلي : 1155

(PLAQUE) أكثر صعوبة ، مع مرور الوقت تلتهب اللثة أكثر ، فترتد في النهاية اللثة المهيجة بعيدا عن الأسنان ، مكونة جيوب بين الأسنان واللثة ، تمتلأ هذه الجيوب اللثوية بالبكتيريا والقبح ، إذا لم يعالج المرض ، فإن العظم الداعم للأسنان سيحطم وأسنان صحية قد تقعد .

لا تفقد الأسنان بسبب مرضها .. بعناية البيت الصحية وزيارات الأسنان المنتظمة ، يمكن الحصول على أسنان صحية وابتسامة جذابة خلال حياتك الممتدة . يعود الأمر لك

طبيب أسنانك ومساعدته من موظفي الأسنان يمكن أن يساعدك لتفادي مشاكل أسنان عن طريق :

إزالة التلكس (الجير) من أسنانك ، معالجة مرض الأسنان إذ بدأ وتعليمك كيفية إزالة اللويحة الجرثومية (plaque) بالإجراءات الوقائية الأخرى .

لكن الشخص الأكثر أهمية الذي يهتم بأسنانك هو أنت ، فقط أنت يمكن أن تعطي أسنانك العناية اليومية التي تحتاجها باستخدام الفرشاة وخيط الأسنان يوميا لإزالة اللويحة الجرثومية (plaque) . أنت فقط يمكن أن تساعد نفسك للحصول على أسنان جيدة وصحية .

إكتشف اللويحة الجرثومية (plaque) يصعب رؤيتها ، لذا يجب أن "تكشف" أو تلوّن لجعلها مرئية . لعمل هذا ، يمكن أن تستعمل منتج كشف (Disclosing Agent) أو صبغة غذائية عادية يمكن الحصول عليها من الصيدليات أو من طبيب أسنانك .

كيفية الكشف عن اللويحة الجرثومية (Plaque) :

- 1 - عند إستعمال منتج كشف (DISCLOSING AGENT) نفذ التعليمات المكتوبة ، أما عند استعمال صبغة غذائية ، فضع قطرتان من صبغة الغذاء الأزرق أو الأخضر في ملعقتي شاي من الماء وتمضمض بالمحلول .
(بالرغم من أن الصبغة مؤقتة ويمكن أن تستعمل بأمان ، من الأفضل أن تتجنب تلطيخ شفاهك أو لباسك)
- 2 - ابصق المحتويات خارج فمك واشطفه بالماء .
- 3 - افحص أسنانك بمرآة في ضوء جيد .. اللون الظاهر دلالة على أن

تعرف أن امتلاك فم نظيف صحي أمر مهم يجعلك تشعر بالتحسن حلو نفسك ، يعطيك نفس منعش وابتسامة أكثر جاذبية ، منذ الطفولة وأنت تسمع أن استخدام فرشاة وخيط الأسنان لتنظيف أسنانك يوميا أمر ضروري لصحة الأسنان الجيدة . لكن هل تعرف لماذا ؟ إن استخدام فرشاة وخيط الأسنان مهم لإزالة اللويحة الجرثومية (PLAQUE) وهي طبقة دبقية عديمة اللون رقيقة تحتوي بكتيريا ضارة والتي تتشكل بشكل دائم على أسنانك .

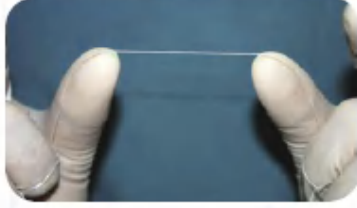


تعتبر اللويحة الجرثومية (PLAQUE) سببا رئيسيا لأكثر أمراض الأسنان شيوعا . فتسوس الأسنان يعتبر السبب الرئيسي لفقدان الأسنان في الأطفال ، بينما أمراض اللثة سببا يأخذ بالاعتبار بفقدان الأسنان لدى البالغين .

كيف تسبب اللويحة الجرثومية (Plaque) هذه الأمراض ؟

عندما تأكل الأطعمة التي تحتوي الكربوهيدرات (سكريات ، ونشويات) تنتج البكتيريا في اللويحة الجرثومية (PLAQUE) الحوامض ونواتج عرضية مزعجة أخرى . الحوامض التي أنتجتها البكتيريا في اللويحة الجرثومية (PLAQUE) (تهاجم مينا السن لعشرون دقيقة أو أكثر، تحمل اللويحة الجرثومية (PLAQUE) الدبقة الحوامض ضد سطح الأسنان ، ومع تكرار الكثير من هذه الهجمات ، تبدأ مينا السن بالتفتت ليشكل النخر . تلهب المهيجات في اللويحة الجرثومية (PLAQUE) اللثة فتجعلها أكثر حساسية وقابلية للنزيف ، إن لم تزال اللويحة الجرثومية (PLAQUE) يوميا فإنها تعزز وتشكل أجزاء صلبة مكونة التلكس (الجير) . يجعل التلكس (الجير) إزالة اللويحة الجرثومية

اتبع التعليمات التي أعطت إليك من قبل طبيب أسنانك أو مساعد طبيب الأسنان هنا بعض الإقتراحات قد تساعدك:



- 1- إقطع 50 سم من الخيط ولف طرفيه حول الإصبع الوسطى من كل يد .
- 2- استعمل إبهاميك لتمرير الخيط بعناية بين الأسنان العلوية وتحت حافة اللثة .
- 3- لف الخيط حول كل سن وحركه صعودا ونزولا مستخدما الإبهام لتوجيه الخيط .
- 4 - استخدم إصبعك السبابة لتوجيه الخيط للأسنان السفلية ومروره حلو السن وحافة اللثة بلطف.
- 5 - كرر هذه الطريقة على بقية أسنانك .. لا تنس الجانب الخلفي من سنك الأخير .



بعض النصائح عن استخدام خيط الأسنان .

- إذا واجهتك صعوبة في استخدام خيط الأسنان قد تجد المساعدة في استعمال حامل خيط تجاري إسأل طبيب أسنانك أو مساعد طبيب الأسنان للنصيحة .
- الأطفال قد يجدون من السهل استعمال الخيط على شكل حلقة ،

اللويحة الجرثومية (plaque) موجودة . قد تلاحظ أن اللون أغمق قرب حافة اللثة حيث تتركز اللويحة الجرثومية (plaque) .

- 4 - نظف أسنانك بالفرشاة وخيط الأسنان ، وركز على المناطق التي تلوئت .
- 5 - قم بإعادة تطبيق الصبغة . إذا اللويحة الجرثومية (plaque) أزيلت بالكامل ، لا لون سيبقى على الأسنان .

(اللون على لسانك ولثتك سيختفيان في بضعة ساعات)

عندما تتعلم في البداية أن تزيل اللويحة الجرثومية (plaque) ، فمن المساعد استخدام الصبغة لأسنانك في كل وقت تنظف به أسنانك . لاحقا يمكن أن تفتش عشوائيا بعد استخدام الفرشاة وخيط الأسنان ، بقاء اللوم على بعض المناطق من أسنانك بعد استعمال عامل الكشف (DISCLOSING AGENT) ينبهك بأنك يجب أن تدير انتباه خاص إلى هذه المناطق عندما تنظف أسنانك .



استعمال خيط الأسنان

يزيل خيط الأسنان بقايا الغذاء واللويحة الجرثومية (plaque) من بين الأسنان وتحت خط اللثة ، مناطق فرشاة أسنانك لا تستطيع الوصول إليها ، تسوس الأسنان وأمراض اللثة يبدأ في الغالب في هذه المناطق ، لذا من المهم تنظيفهم كليا .

استخدام خيط الأسنان مهارة من الضروري التدريب عليها . في بادئ الأمر ، قد تجد صعوبة فلا تفقد ثقتك بنفسك بالممارسة ، ستجد إن استخدام خيط الأسنان يستغرق فقط بضع دقائق منك كل يوم .

- 3 - لتنظيف الأسنان الأمامية من الداخل ضع شعيرات الفرشاة من الداخل وحرك المقبض بطريقة نصف دائرية إلى الخارج .
- 4 - لتنظيف أسطح الأسنان الخلفية (الطواحن) ضع شعيرات فرشاة الأسنان على الأسطح القاطعة وحرك مقبض التحكم حركات دائرية منتظمة .
- 5 - لتنظيف سطح لسانك من الخلف إلى الأمام سيساعد على إنعاش نفسك وينظف فمك بإزالة بقايا الطعام المتراكم والبكتيريا .

ماذا عن فرش أسنان كهربائية

- لم يثبت في الغالب أيهما أكثر فاعلية التنظيف بالفرشاة يدويا أو كهربائيا لإزالة اللويحة الجرثومية (plaque) من الأسنان ولكن ، أيهما تجيد إستعماله بشكل أفضل ذلك من المحتمل نوع الفرشاة التي يجب أن تستعملها .
- بعض حالات العجز الجسدي يفضل إستخدامها الفرشاة الكهربائية لسهولة إستعمالها .
- قبل اختيار فرشاة أسنان كهربائية إبحث عن ختم مجلس أطباء الأسنان الأمريكية ..



ماذا عن أدوات سقاية الضموية (IRRIGATING DEVICE) هي عبارة عن زذاذ مباشرة من الماء لإزالة بقايا الغذاء والمواد الأخرى من حول الأسنان وإن لم يكن لها دور يذكر في إزالة صفرة الأسنان ، لذا لا يمكن إستخدامه كبديل عن الفرشاة وخيوط الأسنان ، ولكن الحالات التي تستخدم أطقم أسنان متحركة أو أجهزة تقويمية يمكن إستخدامها كإجراء وقائي .

- لعملها إقطع خيط حوالي 30 سم وإعقد النهايات معا على شكل دائرة ، ثم يحمل الخيط بإحكام بين أصابع الإبهام والسبابت .
- أكثر الأطفال لا يستطيعون إستعمال خيط الأسنان حتى بلوغهم العاشرة ، لذا يجب أن يكون استخدام خيط الأسنان تحت الإشراف الأبوي .
- لتسهيل التنظيف بخيط الأسنان قسم فمك إلى أربعة أقسام ، أبدأ بنصف الفك العلوي ومن ثم النصف الآخر ، ومن ثم الفك السفلي ، اتبع طريقة ووقت محدد لإستعمال خيط الأسنان كي لا تفقد أي من أسنانك .
- قد تنزف لثتك وتكون مؤلمة لأول الخمسة أو ستة أيام من إستخدامك لخيط الأسنان ، دلالة على أن اللويحة الجرثومية (plaque) قد تحطمت والبكتيريا قد أزيلت لثتك ستشفى والتزيف سيتوقف .
- إذا النزف لم يتوقف في خلال أيام إستشر طبيب أسنانك .

قواعد تنظيف الأسنان بالفرشاة

- تنظيف الأسنان بالفرشاة يزيل اللويحة الجرثومية (plaque) وبقايا الطعام من الأسطح الداخلية ، الخارجية ومن أسطح مضغ الأسنان ، إستغرق الوقت الكافي لتنظيف أسنانك بالفرشاة كل يوم .
- الطريقة التالية فعالة لإزالة اللويحة الجرثومية (plaque) :
- 1 - وضع شعيرات فرشاة الأسنان بزاوية 45 باتجاه خط اللثة وحرك الفرشاة بطريقة أهتزازية مع المحافظة على وجود الفرشاة بنفس المكان لمدة 10 ثوان .
- 2 - امسك مقبض التحكم وحرك الفرشاة خط اللثة إلى أسفل بطريقة نصف دائرية .



كيف تختار فرشاة أسنانك؟!

ما هي فرشاة الأسنان؟

هي إحدى الأدوات التي تساعد على المحافظة على الأسنان و ذلك عن طريق إزالة طبقة البلاك (البكتيريا + بقايا الطعام (التي تتراكم على أسطح الأسنان .

ما هي المواصفات المثالية لفرشاة الأسنان؟

ينصح معظم أطباء الأسنان باستخدام الفرشاة ذات المواصفات التالية :
متوسطة الحجم لتناسب حجم الأسنان وتنظف بسهولة كافة الأسطح وذات رأس صغير بشكل يمكنها من الوصول إلى كافة الأسنان..



أشعارها من النايلون ، ناعمة إلى متوسطة النعومة، وذلك لتفادي الإضرار باللثة والأسنان ، وحزم أشعارها متقاربة ذات عدد يناسب مستخدميها (من البالغين والأطفال)، و سطحها المنظف مستوي .
قبضتها مستقيمة أو مائلة قليلا ليسهل التحكم بها عند استخدامها .

متى يتم استبدال فرشاة الأسنان؟

يفضل استبدال فرشاة الأسنان كل ثلاثة اشهر .أو عند رؤية تغيير في شكل أو انتظام شعيراتها .

إسأل طبيب أسنانك عن إمكانية استخدامك لأداة سقاية فموية ، وإذا كان الأمر يتطلب ، إسأله عن كيفية استخدامه فإن استعمالها بشكل خاطئ قد يجرح نسيج اللثة والأنسجة المحيطة .

ماذا عن المضمضة الفموية (MOTH RINSES)؟

مؤخرا ، مضمضة فم تحتوي الفورايد مختومة يختم مجلس جمعية أطباء الأسنان الأمريكية أصبحت متوفرة إلى الجمهورية حيث يمكن استخدامها بالإضافة إلى الفرشاة وخيط الأسنان هذه المنتجات يمكن أن تساعد عمليا لمنع تسوس الأسنان .

ماذا عن الغسولات الفموية (MOUTH WASHERS)؟

طبقا لبعض الدراسات فإن استعمال غسولات لا تحتوي الفلورايد بالإضافة إلى استخدام الفرشاة وخيط الأسنان ، يمكن أن يخفض اللويحة الجرثومية (plaque) السبب الرئيسي لأمراض الأسنان .
أكثر الغسولات الفموية تستعمل للأسباب التجميلية ، لتزكية النفس بشكل مؤقت أو لإخفاء روائح الفم الغير مقبولة .

ماذا عن شطف الفم بالماء؟

حف فمك بالماء بعد وجبة الطعام قد لا تزيد اللويحة الجرثومية (plaque) وهي ليست بديلا لإستخدام الفرشاة وخيط الأسنان بل تساعد على إزالة بقايا الغذاء الذي قد تتغذى عليه البكتيريا .

ماذا عن أدوات تنظيف بين الأسنان؟

هناك عدة أدوات لتنظيف بين الأسنان، تتراوح بين فرش أسنان ذات نهايات مطاطية إلى عيدان خشبية صغيرة . إستعملهم كما هو موصوف من قبل طبيب أسنانك أو مساعد طبيب الأسنان ، إستعملهم بشكل منتظم بالإضافة إلى فرشاة وخيط الأسنان قد يساعد في تحسين الصحة الفموية عن طريق إزالة اللويحة الجرثومية (plaque) على أية حال ، عدم استعمالها بشكل غير صحيح يمكن أن تضر باللثة .

- معجون الأسنان مهما كانت فعاليته لا يزيل طبقة الجير أو تسوس الأسنان بل يجب مراجعة طبيب الأسنان لعلاج التسوس وإزالة الجير.
- معاجين العناية باللثة لا تعالج بالضرورة أمراض اللثة.
- استشر طبيب الأسنان لعلاج التهابات اللثة واختيار المعجون المناسب.
- النكهات المختلفة المضافة إلى معاجين الأسنان لا تزيد من فعاليتها وإن كان طعمها محبباً فليس هناك ما يثبت منعها تسوس الأسنان.
- المعاجين المنزلة للصيغات الناتجة عن التدخين أو بعض المشروبات كالشاي والقهوة تحتوي على مواد قد تتسبب في برد الطبقة الخارجية (المينا) للأسنان مما يزيد من حساسيتها.
- إذا كنت تعاني من الأسنان الحساسة راجع طبيبك لتتعرف على السبب وليساعذك في اختيار المعجون المناسب.

رسالة خاصة جداً لك :-

- فرش أسنانك بمعجون يحتوي على الفلورايد مرتين على الأقل يومياً.
- اختر معجون الأسنان بعبوة سهلة الفتح والإغلاق حتى تمنع جفاف المعجون سريعاً.
- اسأل طبيب الأسنان أو فني صحة الفم والأسنان لمعرفة طريقة الاستعمال الصحيحة للفرشاة .
- استخدم كمية قليلة من معجون الأسنان في كل مرة تنظف فيها أسنانك وذلك على عكس ما يظهر في الإعلانات التجارية .
- راجع طبيب الأسنان للرد على جميع تساؤلاتك.

ما هي أنواع فرشاة الأسنان ؟

- فرشاة الأسنان اليدوية .
 - فرشاة الأسنان الكهربائية .
- وجدير بالذكر أنه مهما اختلف شكل ونوع أداة تقريش الأسنان إلا أن طريقة استخدامها هي الأهم .
وجدير بالذكر أيضاً أن فرشاة الأسنان الكهربائية مفيدة وعامل مساعد للأطفال و ذوي الاحتياجات الخاصة.

إرشادات هامة

- اختر فرشاة الأسنان المناسبة.
- احرص على استعمالها بالطريقة الصحيحة ولا تجعلها أداة لأذية باللثة والأسنان .
- أحرص على عدم مشاركة الآخرين معك فرشاة أسنانك .
- ولا تتسبب استبدال الفرشاة عند تلفها .

معجون الأسنان ... كيف تختاره ؟

- إذا كنت متردداً في اختيار معجون الأسنان المناسب فأليك بعض المعلومات التي تهتمك:
- استخدام معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد مع الالتزام بالطريقة الصحيحة لاستعمال الفرشاة، وسيلة فعالة لمنع تسوس الأسنان.

