



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# نظّف طقم الأسنان الخاص بك كل يوم!



- طقم الأسنان المتحرك هو عبارة عن «أسنان اصطناعية» يمكن إخراج وإدخاله بسهولة ويكون لعدد ٣ فما فوق من الأسنان المفقودة وهو على نوعين: جزئي وكلي، حيث يساعد لبسه في استعادة القدرة على مضغ الطعام بشكلٍ صحيح، وإعطاء الوجه شكله الطبيعي، كما يسهل وضوح الكلام وخروج الأحرف.
- من الضروري الحفاظ على نظافة الفم وطقم الأسنان حتى لا تتراكم طبقة البلاك الضارة (وهي طبقة ناعمة من بقايا الطعام والبكتيريا) على طقم الأسنان كما تتراكم على الأسنان الطبيعية.
- وجود رائحة كريهة بالفم والتهاب الأنسجة اللثوية هو نتيجة لعدم تنظيف طقم الأسنان بشكلٍ صحيح وبعد كل وجبة.
- ضرورة إخراج طقم الأسنان وتنظيفه لإزالة بقايا الطعام وطبقة البلاك منه ثم تفريش ما تبقى من الأسنان الطبيعية، والعناية باللثة بفرشاة أسنان ناعمة لتحسّن الدورة الدموية في الفم.
- الحرص الدائم على إخراج طقم الأسنان من الفم سواء كان الجزئي أو الكامل لتنظيفه.
- يجب على من يستعملون أطقم الأسنان الجزئية الحرص على تنظيف أسنانهم الطبيعية المتبقية مرتين على الأقل يومياً للوقاية من تسوّس الأسنان وأمراض اللثة.

## تعليمات العناية بأطقم الأسنان:

- ✓ غسل اليدين جيداً قبل وبعد تنظيف طقم الأسنان مع الانتباه إلى حساسية أطقم
- ✓ الأسنان الصناعية التي قد تنكسر بسهولة إذا سقطت أثناء التنظيف.
- ✓ أحرص على تنظيف طقم الأسنان فوق حوض مملوء بالماء، أو ضع منشفة مطوية بالأسفل حتى لا يسقط من بين يديك فينكسر.



- ✓ اشطف أو لا طقم الأسنان بلطف بالماء البارد لإزالة بقايا الطعام قبل تنظيفه بفرشاة الأسنان.
- ✗ لا تستخدم الماء الساخن أو المغلي وأبدأ لتنظيف طقم الأسنان.
- ✗ فرشاة الأسنان الخشنة وبعض معاجين الأسنان التي تحتوي على حبيبات خشنة قد يسببان خدوشاً رفيعة أو تشققات على سطح طقم الأسنان مما يؤدي إلى تراكم المزيد من طبقات البلاك.
- ✗ لا تستخدم أي منتج يحتوي على مادة مبيضة لتنظيف أطقم الأسنان.
- ✓ نظّف جميع أسطح طقم الأسنان باستخدام فرشاة أسنان عادية أو فرشاة أسنان مخصّصة لأطقم الأسنان.



## فرشاة طقم الأسنان هي فرشاة خاصة برأسين

- يُستخدم رأس الفرشاة المسطح على النحو الأمثل في تنظيف الأسطح الناعمة (كالجزء الذي يمثل اللثة في طقم الأسنان).



- يُستخدم رأس الفرشاة المُدبَّب في تنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها.
- استخدم الصابون السائل أو معجون الأسنان (الذي لا يحتوي على حبيبات خشنة) أو منظِّفات أطقم الأسنان المتاحة في الأسواق لتنظيف طقم الأسنان.
- يجب التأكد من تنظيف جميع أسطح طقم الأسنان الصناعي بما فيها تلك المنطقة التي تحتك باللثة داخل الفم.
- يجب شطف طقم الأسنان جيداً وأزالتها ليتبقى من المنظفات المستخدمة قبل إعادة طقم الأسنان إلى الفم.
- نظِّف طقم الأسنان بعد كل وجبة أو مرتين على الأقل يومياً صباحاً ومساءً.

من الممكن استخدام أي نوع من محاليل التنظيف الخاصة بأطقم الأسنان سواء معاجين الأسنان أو الأقراص (الحبوب) أو الكريمات أو المراهم المتاحة في الأسواق لإزالة طبقة البلاك من طقم الأسنان الصناعي حسب توصية طبيب الأسنان في ذلك.



في حال استخدام أقراص تنظيف أطقم الأسنان، فيجب وضعها في وعاء به ماء ثم نقع طقم الأسنان الصناعي حسب الفترة المذكورة في تعليمات المنتج.

ستلاحظ أن الفقاعات الناتجة ستزيل طبقة البلاك وبقايا الطعام عن سطح الطقم.



لا بد من نزع طقم الأسنان ليلاً ليرتاح الفم واللثة قليلاً.

يجب نقع طقم الأسنان في الماء عند عدم ارتدائه وفي أوقات الليل.

يجب شطف طقم الأسنان جيداً في كل مرة قبل وضعه في فمك.

## فحص الفم والأسنان

من المهم فحص الفم والأسنان كل ٣ أشهر.

مع تقدّم العمر، يخضع عظم الفك لتغيرات مستمرة، ولهذا قد يتوسع طقم الأسنان ويصبح غير مناسب بعد بضعة أشهر أو سنوات.

يمكن لطبيب الأسنان اكتشاف هذه التغيرات وتقديم المشورة بشأن تعديل أو استبدال طقم الأسنان حسب الحاجة.

