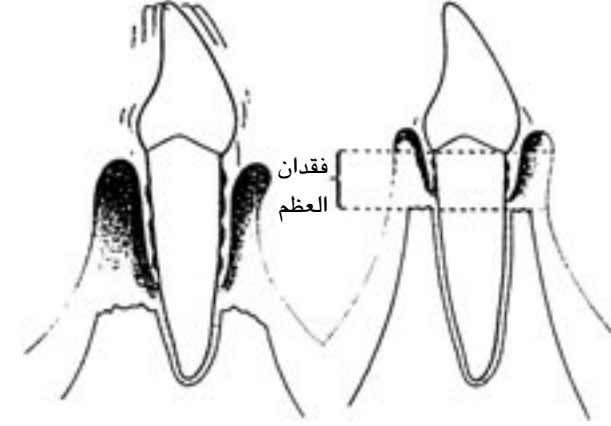


تتجرب البكتيريا الموجودة في جيب السن وتتحول إلى تسوس، وبعد فترة قصيرة يتلف العظم المحيط بالسن مما يؤدي إلى تخلخل السن. يمكن الحول دون استمرار تخلخل الأسنان من قبل طبيب الأسنان أو خبير نظافة الأسنان.

نصائح عن الأسنان باللغة العربية



لكي تتجنب تسوس الأسنان وتخلخل الأسنان عليك إتباع الإرشادات التالية

- ◆ نظف أسنانك صباحا ومساء بدقة باستعمال معجون أسنان يحتوي على الفلور
- ◆ لا تأكل مرات متعددة
- ◆ دع أسنانك تستريح بين الوجبات
- ◆ قم بزيارة طبيب الأسنان بانتظام.

الترجمة والتعريب: نائل طوقان ، مترجم قانوني محلف، سيروك سيرفيس، مالمو.

رعاية الأسنان في السويد

يحصل جميع الأطفال في السويد ممن تتراوح أعمارهم ما بين صفر - ١٩ سنة من الغمر على رعاية أسنان مجانية. أما البالغين فإنه يتوجب عليهم دفع التكاليف حسب لائحة رسوم خاصة.

يتوفر في دليل الهاتف معلومات عن أطباء الأسنان وخبراء نظافة الأسنان والأماكن التي يمكنك التوجه إليها في حالة إصابتك بوجع الأسنان.

تسوس الأسنان

يعود سبب تسوس الأسنان إلى البكتيريا والسكر. توجد البكتيريا في الفم دائما وتلتصق هذه بالأسنان بسهولة. تسمى طبقة البكتيريا هذه بنخر الأسنان. في كل مرة يكون فيها للبكتيريا اتصال بالسكر يتكون حامض يسبب اهتراء الأسنان، مما يصيب المرء بتسوس الأسنان.



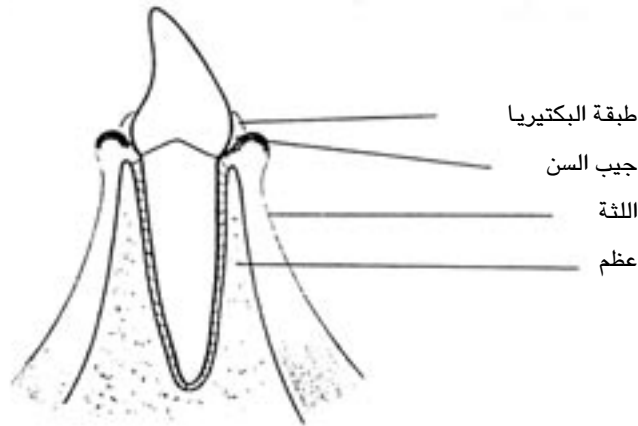
يعود سبب تسوس الأسنان إلى البكتيريا والسكر

الفلور

الفلور هو مادة تقوي الأسنان، وتقلل من خطر الإصابة بتسوس الأسنان. لذلك عليك دائما استعمال معجون الأسنان المضاف إليه الفلور. يمكن أن يكون الفلور مفيدا أيضا بصور أخرى، ويوصي به أطباء الأسنان وخبراء نظافة الأسنان.

تخلخل الأسنان

يمكن أن تسبب البكتيريا تخلخل الأسنان أيضا وهو شيء معتاد لدى البالغين. لا يحس المرء بتخلخل الأسنان ولكن من بين العلامات التحذيرية هناك خروج نرف دموي عند تنظيف الأسنان.



يوجد في المكان المثبت السن فيه على اللثة ما يسمى بجيب السن. تنمو البكتيريا داخل جيب السن وفي هذه الحالة لا يمكن تنظيفها بالفرشاة. عندها يصبح لون اللثة مائلا للاحمرار وتصاب بالتورم وتنزف بسهولة.

يوجد السر في الطعام الذي نأكله، مثلا الطعام العادي ولكن بصورة كبيرة في المرطبات المحلاة بالسكر والكعك والحلويات. لذلك فمن المهم أن لا تأكل مرات متعددة، على الأكثر خمس مرات في اليوم، وأن تقوم بتنظيف أسنانك كل يوم صباحا ومساء.

في حالة قيامك بشرب المرطبات أو أكل الكعك والحيوانات فعليك أن تقوم بذلك عند تعاطي الطعام. أشرب الماء بين الوجبات إذا أصبت بالعطش. إذا أحسست بحاجة إلى تعاطي الحلويات فاختر العلكة أو الأقراص المحلاة بالكسيليتول، لأنها لا تؤثر على الأسنان بصورة سلبية.