



حافظ على صحة فمك

خطوات بسيطة لحماية أسنانك ولثتك

الحوامل

- يمكن أن يزيد الحمل من خطر إصابتك بمشاكل صحة الفم. انتبهي جيدًا لأسنانك ولثتك خلال هذا الوقت.
- علاج الأسنان (مثل الأشعة السينية أو التخدير الموضعي) آمن أثناء الحمل. أخبري مقدم الخدمة الخاص بك إذا كنت حاملاً في زيارتك.
- يمكن أن تنتقل الجراثيم المسببة للتسوس في فمك إلى المولود الجديد من خلال اللعاب. عالج تسوس أسنانك قبل ولادة طفلك.

أولياء الأمور ومقدمو الرعاية

- ابدأ بتنظيف أسنان طفلك بفرشاة ذات شعيرات ناعمة بمجرد ظهور السن الأولى لطفلك. استخدم مسحة من معجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- ابدأ بزيارات منتظمة لعيادات الأسنان عندما تظهر السن الأولى، وفي موعد لا يتجاوز العام الأول من عمر الطفل.
- اسأل طبيب أسنان طفلك عن ورنيش الفلورايد ومانعات التسرب للأسنان، وهي علاجات للمساعدة في وقف تسوس الأسنان.

البالغون الأكبر سنًا

- يكون البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر أكثر عرضة للإصابة بأمراض الفم، بما في ذلك الالتهابات، وتجويف الأسنان، وفقدان الأسنان، وسرطان الفم.
- يمكن أن يؤدي جفاف الفم، الذي يحدث غالبًا بسبب بعض الأدوية أو حالات صحية عن طريق الفم، إلى تسوس الأسنان أو صعوبة تناول الطعام. اشرب الماء كثيرًا ونظف أسنانك بالفرشاة ومعجون أسنان به فلورايد.
- إذا كان لديك طقم أسنان، فقم بإزالتها وتنظيفه بعد الأكل وقبل النوم.

اعتنِ بأسنانك ولثتكِ.

- تعني صحة الفم الحفاظ على صحة فمك، وهي أيضاً جزء مهم من الحفاظ على صحة الجسم بالكامل.
- تعد أمراض اللثة وتسوس الأسنان من المشكلات الشائعة المتعلقة بصحة الفم. إذا لم يتم علاجها، فقد تؤدي إلى الألم والعدوى وفقدان الأسنان وصعوبة الأكل والتحدث.
- يمكنك منع العديد من مشاكل صحة الفم عن طريق ممارسة نظافة الفم الجيدة، بما في ذلك التنظيف المنتظم بالفرشاة والخيط.

ما هي أمراض اللثة؟

- أمراض اللثة هي عدوى تصيب اللثة تجعلها تنتفخ وتتحول إلى اللون الأحمر. يمكن أن تؤدي إلى فقدان الأسنان ومشاكل صحية أخرى.
- تشمل عوامل خطر الإصابة بأمراض اللثة عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط بانتظام، أو تناول منتجات التبغ، أو الإصابة بحالات صحية مثل مرض السكري.

ما هي علامات أمراض اللثة؟

- اللثة الحمراء أو المتورمة أو الحساسة
- النزيف عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط أو الأكل
- ألم عند المضغ وحساسية للبرد
- ارتخاء الأسنان أو اللثة التي تبتعد عن الأسنان
- رائحة الفم الكريهة أو الطعم السيئ الذي لا يزول



ما هو تسوس الأسنان؟

- تسوس الأسنان هو تلف ناتج عن أكل البكتيريا للأسنان. بمرور الوقت، يمكن أن تتشكل ثقب في الأسنان تسمى التجاويف.
- تشمل عوامل خطر تسوس الأسنان عدم تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط بانتظام، أو تناول الأطعمة أو المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو النشا، أو تناول العديد من الوجبات الخفيفة خلال اليوم.

ما هي علامات تسوس الاسنان؟

- تلون الأسنان
- ألم الأسنان
- الشعور بالألم عند العض أو المضغ أو أكل أو شرب شيء حلو أو ساخن أو بارد
- الأسنان المتشققة أو المكسورة



خطوات بسيطة لتحسين صحة الفم

- **قلل من تناول الكحول.** يزيد شرب الكثير من الكحول من خطر الإصابة بمشاكل الفم والحلق، بما في ذلك السرطان. إذا كنت بحاجة إلى دعم للحد من الكحول، فاتصل بالرقم **311** أو NYC Well على 888-692-9355.
- **تعرف على المخاطر الخاصة بك.** يمكن أن تزيد عاداتك وحالتك الصحية وعمرك وتاريخ عائلتك من خطر الإصابة بأمراض الأسنان. راجع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بانتظام، وتحدث إلى طبيب أسنانك حول المخاطر المحتملة وأي رعاية خاصة قد تحتاجها.
- **قم بزيارة طبيب أسنانك.** تساعد زيارات الأسنان المنتظمة (مرة واحدة على الأقل كل عام) في اكتشاف المشكلات مبكرًا، عندما يكون علاجها أسهل.
- **استخدم الفرشاة مرتين يوميًا على الأقل، بما في ذلك قبل النوم.** استخدم معجون أسنان يحتوي على الفلورايد وفرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة. استخدم غسول الفم إذا أوصى طبيب أسنانك بذلك.
- **نظف أسنانك بالخيط يوميًا.** لا يمكن الوصول إلى الفراغات بين أسنانك وتحت لثتك بفرشاة أسنان.
- **تناول أطعمة صحية.** قلل من تناول الوجبات الخفيفة خلال النهار والوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو النشا، مثل المشروبات الغازية أو البسكويت أو الحلوى. تفضل بزيارة **choosemyplate.gov** للحصول على نصائح الأكل الصحي.
- **اشرب ماء الصنبور.** يساعد الفلورايد الموجود في مياه الصنبور في مدينة نيويورك في الحفاظ على أسنانك قوية.
- **تجنب منتجات التبغ.** يزيد استخدام التبغ بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض اللثة، وكذلك سرطان الفم والحلق. تفضل بزيارة **nysmokefree.com** أو اتصل بـ 866-697-8487 لتقديم طلب للحصول على مجموعة أدوات بدء مجانية والتحدث إلى مدرب للإقلاع.

معلومات التأمين

تتم تغطية رعاية الأسنان بواسطة Medicaid و خطة التأمين الصحي Child Health Plus بغض النظر عن حالة الهجرة.

لمزيد من المعلومات حول التسجيل في التأمين الصحي، قم بزيارة nyc.gov/health/healthcoverage للعثور على مقدم رعاية أسنان منخفض التكلفة، اتصل بالرقم 311 أو تفضل بزيارة nyc.gov/health/teeth.

لمزيد من المعلومات حول صحة الفم، تفضل بزيارة،
[.nyc.gov/health/teeth](https://nyc.gov/health/teeth)

