

# صحة الفم الاسنان

## فقرات الاذاعة :

١- تلاوة من القرآن  
الكريم

٢- حديث شريف

٣- المشاكل التي  
تصيب الفم والاسنان

٤- علاقة الغذاء  
بصحة الفم والاسنان

٥- طرق العناية  
بالاسنان

٦- الختام

## المقدمة:

الحمد لله رب العالمين والصلاه والسلام على الصادق الامين امام  
المؤمنين شفيع المسلمين وعلى اله وصحبه اجمعين  
أما بعد:  
يسر جماعة الارشاد الصحي ان تقدم لكم اذاعتها لهذا اليوم عن  
صحة الفم والاسنان وخير ما نستهل به اذاعتنا كلام الله القرآن  
الكريم مع الطالبة: .....

اما الان مع حديث شريف والطالبة: .....

عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: قال رسول الله - صلى الله عليه  
" وسلم -: " السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب "

اختي الطالبة الاسنان هي لؤلؤة غالية في ثنانيا الفم  
يحرص الانسان على سلامتها والاهتمام بها  
لكنها مع الأسف تتعرض لعدة أمراض

أهم المشكلات التي تُصيب الأسنان:

- ١- تسوس الاسنان،،
- ٢- اصفرار الاسنان،،
- ٣- رائحة الفم الكريهه





## علاقة الغذاء بصحة الفم والأسنان:

هناك علاقة وطيدة بين صحة الفم وما نتناوله من طعام أو شراب.

1- أكثر من تناول الأطعمة الصحية كالفاكهة والخضراوات، وقلل من المشروبات الغازية والقهوة.

2- قلل من تناول السكريات والحلويات، وتأكد من تفريش الأسنان مباشرة بعد تناولها.

3- تجنب تناول المأكولات العالية في الكربوهيدرات لمنع تكون طبقة البلاك على الأسنان.

4- تناول المأكولات التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، وذلك لتقوية أنسجة اللثة مثل: التفاح والجزر والخبز الأسمر.

5- امضغ الطعام جيداً؛ حيث إن عملية المضغ تزيد إفراز اللعاب، ومن ثم يزيد تدفق الكالسيوم والفسفور الذي بدوره يقوي مينا الأسنان.



## الطريقة السليمة للعناية بالأسنان:

١- فرّش أسنانك مرتين على الأقل يومياً، خاصة قبل النوم، وبعد تناول الطعام مباشرة،،

٢- فرّش أسنانك بالطريقة الصحيحة..

٣- حافظ على أدوات تنظيف الأسنان نظيفة، خاصة فرشاة الأسنان. يجب أن تكون معقمة وجافة وتجنب تغطيتها مباشرة لأن ذلك يعزز نمو البكتيريا عليها.

تأكد من تغيير فرشاة الأسنان كل 3 أشهر، خاصة عند تلف شعيرات الفرشاة.

٤- استخدم الخيط السني يومياً لتنظيف المنطقة التي بين السن واللثة،،

٥- قم بزيارة منتظمة لطبيب الأسنان كل 6 أشهر للاطمئنان على صحة فمك.



وفي الختام نتمنى أن نكون قد وفقنا في تقديم فقرات

إذاعتنا

مع أطيب الأمنيات بقضاء يوم دراسي رائع .

