



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم العالي  
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية  
كلية الطب - الخدمات الطبية  
لجنة التثقيف الصحي  
سلسلة مطويات لجنة التثقيف الصحي (٥)



تناول الفاكهة والخضروات بكثرة وشرب الحليب



استخدام السواك فهو يوافق السنة ويطيب الفم ويشد اللثة.



زيارة طبيب الأسنان بانتظام كل ستة اشهر



كيف يمكن تجنب تسوس الأسنان؟

العناية بصحة الفم ونظافته وهي ابسط واهم طرق الوقاية من التسوس وذلك عن طريق استخدام الفرشاة مرتين في اليوم على الأقل واستخدام الوسائل المساعدة (خيوط سني - أعواد سنية) لإزالة البلاك من بين الأسنان.



الفلورايد فهو يحمي من تسوس الأسنان حيث يمكن إضافته لماء الشرب أو عن طريق المكملات أو باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد أو غسول للفم.



التقليل من تناول السكريات والمشروبات الغذائية خاصة بين الوجبات.



# تسوس الأسنان

١

مع تحيات لجنة التثقيف الصحي  
للتواصل:  
هاتف: ٢٥٨٣٠٥٧ - ٢٥٨٣١٠٣

