

# نصائح لتنظيف الأسنان



ينبغي عليك زيارة طبيب أسنانك للتأكد من اتباعك طريقة تلبي احتياجاتك.

- استخدم فرشاة ذات شعيرات ناعمة. ونظف أسنانك برفق. إذا نظفتها بقوة شديدة، فسيؤدي ذلك إلى ضرر في اللثة.
- تأكد من أن حجمها مناسب. ويعد الحجم الأصغر أفضل من الحجم الأكبر بشكل عام.
- أمل شعيرات الفرشاة (بزاوية 45 درجة) نحو الأسنان. مرر أطراف الفرشاة تحت اللثة.
- حرك شعيرات الفرشاة برفق لإزالة أي جراثيم تحت اللثة.
- احرص على استخدام الفرشاة لتنظيف جميع جوانب الأسنان، بما في ذلك السطح الخارجي وسطح اللسان وسطح الجزء المخصص للمضغ.
- بالنسبة إلى الأسنان العلوية والسفلية الإمامية، نظف السطح الداخلي. أمل الفرشاة ونظف بحركات متعددة إلى الأعلى والأسفل. ينبغي أن يتحرك الجزء الإمامي من الفرشاة لتنظيف الأسنان وأنسجة اللثة.
- لن تنظف فرشاة أسنانك سوى عدد قليل من الأسنان في كل مرة. غير موضعها لتنظيف كل سن بشكل سليم.
- للوقاية من تسوس الأسنان، احرص على تنظيفها على الأقل مرة واحدة في اليوم، ويفضل أن تكون عند وقت النوم. إذا أضفت مرة أخرى في اليوم لتنظيف أسنانك بعد الافطار، فيمكن أن يساعد ذلك على التخلص من الجراثيم التي تعيش على أسنانك ولثتك.
- لا تتعجل أثناء تنظيف أسنانك. يجب أن تستغرق على الأقل 3 دقائق.
- لن تحتاج سوى مقدار يعادل حبة البازلاء من معجون الأسنان بالفلورايد.
- استبدل فرشاة أسنانك عند بدء تفرق شعيراتها. لن تنظف فرشاة الأسنان البالية أسنانك كما يجب.

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على طبيب أسنان، أو كانت لديك أسئلة حول مزايak، ففضل زيارة الموقع الإلكتروني [www.hndental.com](http://www.hndental.com)

أو اتصل على:  
مقاطعة Los Angeles  
1-844-233-4522

Sacramento مقاطعة  
1-833-493-0428

ساعات العمل: من 8 صباحاً إلى 5 مساءً  
بتوقيت المحيط الهادئ  
على مستخدمي TTY/TDD على الرقم 1-800-466-7566.

المصدر والموقع الإلكتروني:  
تنظيف أسنانك. جمعية طب الأسنان الأمريكية (ADA)، [www.mouthhealthy.org](http://www.mouthhealthy.org)

ليس المقصود أن تحل هذه المعلومات محل الرعاية الطبية أو رعاية الأسنان. يرجى اتباع التعليمات المقدمة من مقدم خدمة الرعاية الصحية دائمًا.

إن Centene Corporation Health Net Community Solutions, Inc. هي شركة فرعية تابعة لشركة Health Net, LLC. إن Health Net هي علامة خدمة مسجلة لصالح Health Net, LLC. جميع الحقوق محفوظة.