

Julkaisija ja kustantaja:
Työministeriö
Maahanmuutto-osasto

ISBN: 951-735-219-0

Graafinen suunnittelu ja painotyö:
Oy Edita Ab

Oy Edita Ab
PL 800, 00430 Edita
vaihde (09) 566 01

Asiakaspalvelu:
puh. (09) 566 0266
telefax (09) 566 0380



تعليمات للعناية بالفم والأسنان

تنظيف الأسنان

١. نَظِّفْ أسنانك بطريقة أكثر فاعلية.
٢. فرشاة الأسنان التي نوصيك بإستعمالها هي _____

تنظيف الفراغات ما بين الأسنان

٣. بواسطة الخلال (عود الأسنان) _____
٤. بواسطة خيط الأسنان _____
٥. بواسطة فرشاة (صغيرة) خاصة لتنظيف ما بين الأسنان _____

التغذية

٦. قَلِّلْ من تناول الحلويات.
٧. غَيِّرْ من عاداتك في الأكل لتصبح أكثر إنتظاماً.
- كُلْ يومياً:
- الفطور
 - الغذاء
 - ١-٢ وجبة خفيفة
 - العشاء
 - وجبة مسائية خفيفة

مادة الفلور والكسوليتول (مادة تحلية صناعية)

٨. إستعمل معجون أسنان يحتوي على مادة الفلور، صباحاً ومساءً.
٩. تناول أقراص الفلور _____ مرات في اليوم. أقراص الفلور متوفرة في الصيدليات.
١٠. أمضغ علكة الكسوليتول بعد تناول وجبات الطعام.

مواعيد الكشف والفحص

١١. إحتجز موعدك القادم للمراجعة في شهر _____ بتاريخ _____
١٢. إسم مركز علاج الأسنان: _____
١٣. رقم الهاتف: _____

معلومات إضافية: _____

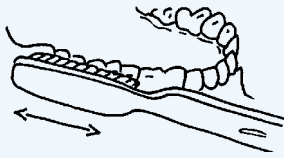
تاريخ إعطاء هذه التعليمات _____

مُعطي التعليمات: _____

أمراض أخرى

يجب دائماً إخبار مركز علاج الأسنان إذا كنتِ حامل، أو إذا كنت مريضاً بمرض عام أو بداء معدّي أو إذا كان لديك حساسية، ويجب في نفس الوقت أيضاً، أن تذكر ما هي الأدوية التي تتناولها لعلاج مرضك. يُستحسن أيضاً أن تخبر مركز علاج الأسنان عن نوعية العلاج الذي حصلت عليه سابقاً لأسنانك. إن الحفاظ على الفم والأسنان في حالة جيدة أمر في غاية الأهمية خصوصاً إذا كنت مريضاً بإحدى الأمراض العامة (مثلاً مرض السكر، مرض القلب أو مرض ضغط الدم). أمراض الفم قد تزيد من مضاعفات الأمراض الأخرى، والأمراض العامة بدورها قد تؤثر سلبياً على صحة وسلامة الفم.

إستعمال فرشاة الأسنان



٢. ضع الفرشاة في الوضع المائل بحيث تتلامس شعيراتها الطرفية الجانبية مع اللثة.

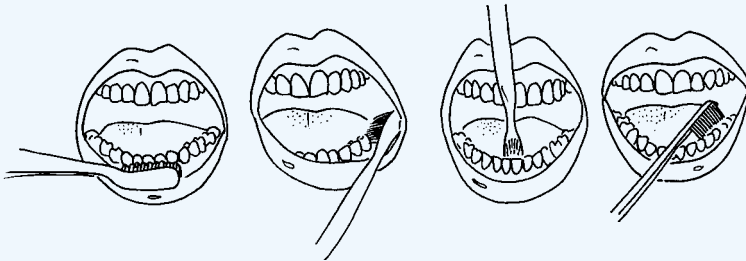


١. إمسك الفرشاة في يدك كأنك تمسك قلماً



٣. فرّش في الإتجاه الأفقي للأمام وللخلف بحركة خفيفة

غسل الأسنان السفلية بالفرشاة



نُظّف بالفرشاة الأسنان السفلية من ناحية الخد

نُظّف بالفرشاة الأسنان السفلية من ناحية اللسان

في النهاية نُظّف بالفرشاة أسطح الأسنان التي تستعمل للمضغ

بعد تنظيف الأسنان السفلية، نُظّف بالفرشاة الأسنان العلوية بنفس الطريقة

الأسنان الصناعية (أطقم الأسنان)

يمكن التعويض عن سنّة مفقودة أو عن أجزاء من الأسنان أو عن الأسنان كلها، وذلك بواسطة الأنواع المختلفة من الأسنان الصناعية. يجب رعاية الأسنان المتبقية وذلك بغسلها بالفرشاة بعناية مرتين كل يوم مع إستعمال معجون أسنان بالفلور، ويراعى أيضاً تنظيف الفراغات بين الأسنان. علاوة على تنظيف الأسنان الطبيعية، يجب تنظيف أيضاً الأسنان الصناعية. القابلة للخلع من الفم، بعناية مثلاً بواسطة فرشاة خاصة لهذا الغرض. عندما لا تكون الأسنان الصناعية في فمك، أي عند عدم إستعمالها، يجب حفظها في الماء أو في كيس بلاستيك على أن تكون مبللة وليست جافة. من المفضل خلع الطقم من فمك أثناء الليل. تحتاج الكباري والتيجان الثابتة أيضاً للتنظيف بعناية. يمكنك الرجوع لمركز علاج الأسنان للحصول على إرشادات علاجية خاصة بك.

أمراض الأسنان

يجب الشروع في علاج أمراض الفم والأسنان في أقرب وقت ممكن بعد ظهور الأعراض. إن أكثر الأمراض شيوعاً هي التسوّس والتهاب اللثة، حيث أنها تزداد سوءاً إذا تُركت بدون علاج، وتؤدي إلى فقدان الأسنان وقد تؤدي أيضاً إلى ضعف في الصحة العامة للشخص.

إن الأعراض الشائعة المتعلقة بالأسنان هي الألم الواخز والوجع، الإحساس بالألم أثناء العض، تورم بالخددين أو باللثة، نزيف أثناء غسل الأسنان بالفرشاة، وكذلك رائحة كريهة بالفم (النّفَس). عندما تظهر لك هذه الأعراض، إتصل بمركز علاج الأسنان.

وسائل الإسعافات الأولية

نزيف اللثة:

- يجب تنظيف الأسنان وما بين الأسنان بطريقة أكثر كفاءة.
- إذا إستمر النزيف بالرغم من عنايتك ورعايتك الشخصية لأسنانك، لمدة أطول من أسبوعين، فعليك الإتصال بمركز علاج الأسنان.

حوادث الأسنان اللبينية:

- الإصابات التي تحدث للأسنان اللبينية تستدعي عرضها للكشف عليها في مركز علاج الأسنان، حيث أنها يمكن أن تضر نمو الأسنان الدائمة.
- إذا حدثت زيادة في حركة أي خُلْعة الأسنان اللبينية، أو إذا إنتقلت أي تَرْخُرْخت عن مكانها، يجب إعطاء الطفل أكلاً طرياً فقط. عند الضرورة، يمكنكم الإتصال بمركز علاج الأسنان.
- السنّة اللبينية التي تنخلع لا يتم زرعها مرة أخرى في مكانها.

حوادث الأسنان الدائمة:

- إذا تحركت سنّة دائمة أو إذا إنتقلت أي تَرْخُرْخت من مكانها، عليك الإتصال بمركز علاج الأسنان.
- إذا إنخلعت لك سنّة من أسنانك الدائمة، خذها معك – بدون أن تنظفها – إلى مركز علاج الأسنان. يجب نقل هذه السنّة المخلوعة في إناء به حليب أو بوضعها في فمك فيما بين خدك وصف أسنانك، وذلك لكي لا تجف السنّة. يمكن أيضاً إرجاع السنّة لمكانها الأصلي الذي إنخلعت منه، إن لم تكن متسخة.
- يجب الذهاب إلى مركز علاج الأسنان في أسرع وقت ممكن، للتمكن من إعادة زرع السنّة مرة أخرى في مكانها.
- إذا تسبب حادث إصابة الأسنان في أضرار أيضاً بالأجزاء اللبينة من الفم، فيجب مراعاة أن يكون لقاح (تطعيم) التيتانوس لديك صالح للمفعول.

أسنان الأطفال

أسنان الأطفال أثناء نموها وأثناء تبديلها تكون أكثر عرضة للنخر (التسوس). الأسنان اللبنية الأولى تطلع للطفل تقريباً عندما يصل لنصف عام من عمره، وأسنانه اللبنية الأخيرة تكون قد طلعت له تقريباً في عمر ٣ أعوام. أما الأسنان الدائمة، فهي تطلع فيما بين عمر ٦-١٢ عاماً.

لتفادي الهجوم الحمضي على الأسنان، من المهم تدريجياً البدء في إعطاء الأكل والشرب للطفل الصغير (أيضاً لبن الرضاعة والفواكه)، وذلك من ٤-٦ مرات في اليوم. يجب تجنب الرضاعة أثناء الليل وذلك عندما تطلع أسنان الطفل. إن الماء هو أفضل مشروب للطفل العطشان. يجب عدم إعطاء العصير للطفل بواسطة الزجاجات ذات الحلمة مطلقاً، حيث يمكن للطفل أن يتعود على ذلك ويصبح من الصعب التخلص من هذه العادة فيما بعد.

إن الطعام الذي يحتوي على القليل من السكر هو لمصلحة الأسنان. يكون من الأفضل عدم إعطاء الحلويات إطلاقاً للأطفال تحت سن ٣ سنوات. إذا أكل الأطفال الأكبر سناً الحلويات، يكون من المفضل أن يأكلوها بعد الوجبات الغذائية وألا يأكلوها أكثر من مرتين أو ثلاثة مرات في الأسبوع.

إن العدوى بالبكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان، تنتقل بسهولة من البالغين إلى الأطفال الصغار. لذلك، على الوالدين والمربية تفادي لعق الملعقة واللهاية وما شابه بفمهم. إذا وقعت اللهاية على الأرض فيجب شطفها بالمياه النظيفة. يجب تنظيف زجاجات الترضيع ذات الحلمة واللهايات يومياً وبغناية.

يجب البدء في غسل أسنان الأطفال بالفرشاة فور طلوع الأسنان الأولى، أي حينما يكون عمر الطفل أقل من عام. عندما نبدأ في إستعمال الفرشاة مع الطفل في مرحلة مبكرة، فهذا سيجعل الطفل يتعود على ذلك وسيستطيع فيما بعد الإعتناء بأسنانه بنفسه. لغسل أسنان الأطفال، يجب إستعمال فرشاة أسنان صغيرة وطرية. سيحتاج الطفل لمساعدة والديه عند غسل أسنانه، خاصةً الأسنان الخلفية (الضروس)، وذلك إلى أن يبلغ سن دخول المدرسة.

الفلور يقوي الأسنان ويمكن البدء بإستعمال معجون الأسنان المحتوية على الفلور من العام الثاني من عمر الطفل، عندما تطلع الضروس اللبنية الطاحنة وعندما يستطيع الطفل أن يبصق. هناك بديل آخر لمعجون الفلور وهي أقراص الفلور التي يمكن إعطائها للطفل. يمكن الحصول على معلومات أدق عن الجزعات وطريقة الإستعمال من مراكز علاج الأسنان أو من عيادة إرشادات الطفولة.

إذا إستمر الطفل في إستعمال اللهاية بكثرة ولمدة طويلة (أي حتى سن ٣-٤ سنوات)، وأيضاً إذا مصّ الطفل إصبعه، فإن ذلك يمكن أن يكون له تأثير سيء على أوضاع الأسنان التي تنمو في فم الطفل. إن اللهاية المسطحة أفضل من اللهاية الكروية المألوفة. من الأفضل إنهاء إستعمال اللهاية والزجاجات ذات الحلمة عندما يصل الطفل لسن عام واحد تقريباً.

على والدي الطفل عرض طفلهم لفحص أسنانه لمرات عديدة حسب الحاجة. من الجدير بالوالدين أن يتذكروا بأن أفضل طريقة لتعليم أطفالهم العادات الجيدة في العناية بالفم، هي عن طريق إعطائهم القدوة الحسنة. تقوم مراكز علاج لأسنان وعيادات إرشادات الطفولة وكذلك مشرفات الصحة بالمدارس، بإعطاء لنصائح والإرشادات في الأمور المتعلقة بعلاج ورعاية أسنان الأطفال.

علاج الفم والأسنان

يجب تنظيف الأسنان بفرشاة الأسنان بعناية صباحاً ومساءً قبل النوم. إستعمل فرشاة طرية. الفرشاة الصلبة قد تضر الأسنان واللثة. إن معجونات الأسنان التي تحتوي على الفلور هي أفضل أنواع المعجونات، لأن الفلور يقوي الأسنان. لا تنسى أيضاً أن تغيّر فرش الأسنان كل فترة من الوقت، على الأقل أربعة مرات في السنة.

بالإضافة لإستعمال الفرشاة، يكون من المفيد للبالغين أن ينظفوا أيضاً الفراغات بين الأسنان، لأنها الطريقة الفعالة الوحيدة لإزالة البلاك (طبقة من البكتيريا تغطي الأسنان) التي تسبب تسوس الأسنان وإلتهاب اللثة.

نظام التغذية

إن بكتيريا الفم تحوّل السكر الموجود في الغذاء إلى حوامض، وذلك عند تناول أي شيء بالفم فيما عدا الماء ومنتجات الكسوليتول (مادة تحلية صناعية). تقوم الحمضيات بإذابة سطح الأسنان وتسبب في تسوسها. تتحمل الأسنان ما يسمى "بالهجمات الحمضية" المذكورة، من 4-6 مرات في اليوم الواحد. لهذا السبب، يكون من المهم أن نأكل ونشرب فقط أثناء مواعيد الوجبات الرئيسية، وأن نتجنب تناول الوجبات الخفيفة الإضافية.

معلومات هامة

- تجنّب أكل المنتجات التي تحتوي على السكر وتجنّب إستعمال السكر مع القهوة أو الشاي. بالإضافة إلى السكر الموجود في الحلويات والفطائر (المعجنات)، فإن السكر موجود أيضاً بشكل غير ظاهر وبكثرة مثلاً في العصائر، في المشروبات المنعشة الغازية (المربّبات)، في البسكوتات، في الأطعمة التي يتم تحضيرها من الحبوب، وحتى في الكتّشاب (صلصة طماطم) والمسطرده (الخزّدل).
- إذا أكلت منتجات (مأكولات) تحتوي على سكر، حاول أن تأكلها في وقت واحد ولا تأكلها طوال ساعات النهار.
- كل وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه والخضروات والخبز ومنتجات الألبان.
- إن مضع علكة الكسوليتول بعد الإنتهاء من الطعام، يساعد على قطع (منع) هجوم الحمضيات على الأسنان ويزيد من الإفرازات اللعابية بالفم التي تفيد الأسنان. إن مادة الكسوليتول هي مادة تحلية يتم إنتاجها (تصنيعها) من الشجر الفنلندي، ويمكن شراء منتجات الكسوليتول من العلكة أو الحلويات من شتى محلات ومتاجر الطعام.
- إشرب الماء لإرواء عطشك !

مقدمة

تعتبر صحة الأسنان من الأمور الهامة. إن الإبتسام الجميلة والنفس المنعش يزيدون من الشعور بالسعادة والثقة بالنفس. إن صحة فم وأسنان الإنسان لها تأثير على صحته العامة.

إن الهدف من هذا المنشور هو ذكر ما يتعلق بعلاج الفم والأسنان. للمزيد من المعلومات، ننصح بسؤال مركز علاج الأسنان الذي تتبعه. بواسطة المترجم يمكن التأكد من وصول المعلومات بلا ريب. عندما تحجز لنفسك موعداً لمراجعة مركز علاج الأسنان، وشعرت أنك ستحتاج لمترجم، أطلب من العاملين في مركز علاج الأسنان، أثناء الحجز، أن يحجزوا لك أيضاً مترجماً ليأتي في الموعد المحجوز.

في نهاية هذا المنشور توجد خانات مخصصة لكتابة إرشادات علاجية خاصة بك أنت شخصياً، يتم ملئها من قِبَل العاملين بمركز علاج الأسنان.

نظام رعاية الأسنان بفنلندا

علاج الفم والأسنان في فنلندا تتولاه مراكز علاج الأسنان التابعة للبلديات ومراكز علاج الأسنان الخاصة. بالنسبة للعلاج في مراكز علاج الأسنان التابعة للبلدية فهي مجانية للأشخاص تحت ١٨ سنة من العمر، أما بالنسبة لباقي الأعمار، فيختلف نظام ومصاريف العلاج من بلدية لأخرى. يمكن الحصول على المزيد من المعلومات عن طريق المركز الصحي الذي تتبعه أو من الموظفة الإجتماعية.

أما العلاج في مراكز علاج الأسنان الخاصة فهو يتكلف مصاريف أكثر، ولكن هيئة المعاشات أي KELA تعوض جزءاً من المصاريف لمواليد عام ١٩٥٦ وما بعدها أي الأصغر منهم سناً، وذلك عن طريق ملء طلب خاص بذلك وتقديمه لـ KELA. أما بالنسبة لمواليد ما قبل عام ١٩٥٦، فعليهم دفع مصاريف علاج أسنانهم بالكامل. إذا واجهت مشاكل مالية في دفع المصاريف، إتصل بالموظفة الإجتماعية.

العلاج الوقائي

يمكننا الوقاية من نشوء وحدث أمراض الفم وذلك إذا راعينا وعالجنا الفم والأسنان جيداً و بانتظام. أهم شيء هو الإعتناء برعاية الفم والأسنان بالبيت والذهاب بانتظام للفحوصات لدى طبيب الأسنان أو لدى معالج الأسنان. على ضوء الفحوصات التي تجرى لك وحسب حالتك، سيتم الإتفاق معك على الفترات المناسبة التي عليك الذهاب فيها لمراجعة مركز علاج الأسنان.

ننصح بإعطاء عناية خاصة لرعاية أسنان الأطفال، وذلك إبتداءً من مرحلة مبكرة أي عندما تبدأ الأسنان اللبنية في النمو لدى الطفل، حيث أن ذلك يقلل أيضاً من تخر (تسوس) الأسنان الدائمة فيما بعد.

علاج الفم والأسنان



إرشادات للمهاجرين