



حافظ على ابتسامك أثناء الصيام

إن استعمال غسول الفم المحتوي على مادة ثاني أكسيد الكلورين سوف يساعد على مكافحة مركبات السلفر المتطايرة التي تؤدي بدورها إلى رائحة الفم الغير مستحبة.

نصائح للحفاظ على صحة الفم أثناء الصيام:

- استعمال فرشاة الأسنان بعد كل وجبة خاصة قبل بدء الصيام وبعد السحور وبعد الإفطار
- استعمال غسول للفم يحتوي على مادة ثاني أكسيد الكلورين قبل بدء الصيام
- استعمال الخيط السني لتنظيف الاسنان بعد استعمال فرشاة الأسنان
- تناول كميات كبيرة من المياه بعد الإفطار
- استعمال السواك أثناء الصيام

مع تحيات قسم طب الأسنان

إن ممارسة العناية بصحة الفم أثناء الصيام سوف تساعد على الشعور بالانتعاش خلال اليوم.

تلتصق البكتيريا المسببة لرائحة الفم الغير مستحبة بالطبقة الخارجية للأسنان واللسان فتتسبب في الشعور بجفاف الفم وبطعم غير مستحب نتيجة لتراكم تلك البكتيريا.

لذا فعدم استعمال فرشاة الأسنان والخيط السني لتنظيف الأسنان بشكل متكامل بعد وجبة الإفطار وقبل النوم وكذلك بعد وجبة السحور يؤدي إلى تراكم تلك البكتيريا على الأسنان مسببة آثارها الضارة.

يقوم اللعاب بالحفاظ على الفم في حالة رطوبة ذلك أن الفم الجاف يعد بيئة مثالية لتراكم البكتيريا المسببة لرائحة الفم غير المستحبة ولهذا يجب تناول كميات كبيرة من المياه بعد الإفطار.