

صحة أسنانك في رمضان



الأحد 19 يونيو 2016 11:06 م

يجب أن يكون شهر رمضان حافزا للعناية بشكل أكبر بصحة الفم والأسنان، وذلك لمنع ظهور الروائح الكريهة "البخر" التي تحدث نتيجة إهمال الصائم لتفريش أسنانه وتخثر بقايا الطعام في فمه

كما أن نظافة الفم قد تقلل شعورك بالعطش أو الانزعاج أثناء الصيام

ويعمل تفريش الأسنان على إزالة بقايا الطعام من الفم، والتي يؤدي بقاؤها إلى شعور مزعج أثناء الصيام وطعم غير محبب، كما أن البعض يلاحظ أن تنظيف الفم يجعل المرء يشعر بشكل أقل بالجفاف في الفم، وبالتالي قد يقلل شعوره بالعطش

ولتفريش أسنانك بشكل ملائم في شهر رمضان، ننصحك بالتالي :-

فرّش أسنانك بعد الطعام، أي بعد وجبة الفطور والسحور، وبعد تناول الحلويات مساء اليوم

إذا كنت تخشى دخول المعجون جوفك أثناء الصيام، فاغسل ما تبقى منه على أسنانك بالماء

أما الأوقات الأخرى، فيستحسن أن تترك المعجون على أسنانك، وتكتفي بمسح فمك وشفتيك من الخارج فقط، وذلك لتعريض الأسنان للفلورايد في المعجون لأطول فترة ممكنة

- استعمل الخيط الطبي مرة واحدة على الأقل يوميا

- قبل الذهاب للصلاة أو الأماكن العامة

احرص أيضا على تفريش أسنانك خاصة إذا كان طعامك محتويا على البصل أو الثوم أو غيرها من الأكلات ذات الروائح النفاذة

- لا تسرف في تناول الحلويات في رمضان، فهي تؤدي لتسوس الأسنان، كما قد تقود إلى زيادة الوزن