

## الاستماع صحة الأسنان



الأسنانُ نِعْمَةٌ مِنْ نِعَمِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، ولها أهميَّةٌ كبيرةٌ في تقطيعِ الطعامِ ومضغِهِ؛ ليسهلَ ابتلاغُهُ وهضمُهُ في المعدةِ.

ولكي تَبْقَى أسنانُنا ناصِعةَ البياضِ، قويَّةً وسليمةً، عَلَيْنَا أَنْ نُنظِفَها باستمرارٍ قبلَ الطعامِ وبعدهُ، وعندَ النَّوْمِ أيضاً، باستعمالِ الفُرْشاةِ والمعجونِ بطريقةٍ صحيحةٍ، فأَسنانُ الفِكِّ العُلويِّ نُنظِفُها مِنْ أَعلى إلى أسفلَ، أَمَّا أسنانُ الفِكِّ السُّفليِّ فَمِنْ أَسفلَ إلى أَعلى.

ويجبُ عَلَيْنَا أيضاً الابتعادُ عن تناولِ الحلوى كثيراً، والأطعمةِ الصُّلبةِ، وشربِ السُّوائِلِ الساخنةِ أو الباردةِ جداً. ولا ننسى أَنْ نَزورَ طبيبَ الأسنانِ زياراتٍ دوريَّةٍ، مُتبعينَ إرشاداته؛ لنضمنَ أسناناً سليمةً خاليةً مِنَ التسوُّسِ.

### أَسئلةُ النصِّ:

1. للأسنانِ أهميَّةٌ كبيرةٌ. اذكرها.

للأسنانِ أهميَّةٌ كبيرةٌ في تقطيعِ الطعامِ ومضغِهِ.

2. كيف تُحافظُ على أسناننا ناصِعةَ البياضِ قويَّةً؟

لكي تَبْقَى أسنانُنا ناصِعةَ البياضِ، قويَّةً وسليمةً، عَلَيْنَا أَنْ نُنظِفَها باستمرارٍ قبلَ الطعامِ وبعدهُ، وعندَ النَّوْمِ أيضاً، باستعمالِ الفُرْشاةِ والمعجونِ بطريقةٍ صحيحةٍ.

3. ما الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان؟

أسنانُ الفكِّ العُلويِّ نُنظفها مِن أعلى إلى أسفلَ، أمَّا أسنانُ الفكِّ السُّفليِّ فَمِن أسفلَ إلى أعلى.

4. ما هي المورُّ التي إذا فعلناها نُؤذي أسناننا؟

تَناولِ الحلوى كثيراً، والأطعمة الصلبة، وشربِ السَّوائلِ السَّاخنةِ أو الباردةِ جداً.

5. لماذا يجب اتباع إرشادات الطبيب؟

لنضمنَ أسناناً سليمةً، خاليةً من التسوّسِ.