

# كيف نحافظ على أسناننا ؟

## 1 الغذاء الصحي المتوازن لأسنان سليمة ينصح بـ :

التقليل من تناول  
النشويات والسكريات



التقليل من شرب  
المشروبات الغازية



زيارة الطبيب بشكل  
دوري كل 6 أشهر



تناول الغذاء  
الصحي المتوازن



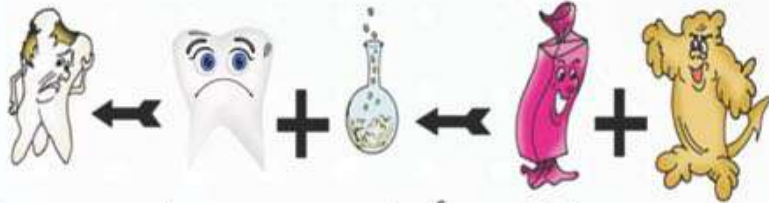
شرب كميات كافية  
من الماء والحليب



تنظيف الأسنان  
مرتين باليوم



## 2 هكذا يحدث التسوس ويضر بأسناننا :



جراثيم + سكريات + أحماض + سن مهمل + سن مصاب

## 3 طريقة استخدام الخيط السني :



## 4 أين يجب وضع الحشوة الوقائية ؟

« توضع الحشوة الوقائية على الأضراس  
الخلفية للأسنان اللبنية والدائمة »

