

Oral health is essential for general health and well-being.

Facts to know:

- Three most common oral conditions that affects health and quality of life are: cavities, severe gum disease, and extensive tooth loss.
- Oral disease will cause pain & may progress to cause problems with eating, speaking and learning.
- Drinking fluoridated water and getting dental fissures sealants (in childhood) is the most effective way to prevent cavities.
- Primary teeth are important for the health and quality of your child's life and they begin to appear from the age of 6 months, and it is expected that some of your child's primary teeth will last for at least 12 years.
- 1 in 5 children aged 5 to 11 years will have at least one untreated decayed tooth.
- 1 in 7 adolescent aged 12 to 19 years have at least one untreated decayed tooth.

Tips to protect and maintain healthy teeth:

Brush your teeth twice daily with a fluoride toothpaste

Drink water at mealtimes rather than juice or soda

Minimize the daily intake of sweetened drinks and food

Choose fruits and vegetables for snacks

Quit smoking

Eat more fruits and vegetables and have fewer portions of fruit juice, cookies and candies

Visit the dentist every 6 months



صحـــة الفـــم تعـــزز صحتـنـا العـامـة

حقائق يجب معرفتها:

- أكثر أمراض الفم التي قد تؤثر سلباً على الصحة وجودة الحياة هي: التجاويف، وتسوس الأسنان، وأمراض اللثة الحادة، وفقدان الأسنان.
- أمراض الفم تسبب الألم والالتهابات التي قد تؤدي إلى مشاكل في الأكل والتحدث والتعلم.
- لتعزيز صحة الأسنان ومحاربة ظهور التسوس علينا شرب الماء المعزز بالفلورايد، وعلاج شقوق الأسنان في الطفولة.
- الأسنان اللبنية مهمة لصحة وجودة حياة طفلك، فهي تبدأ بالظهور من عمر 6 شهور، ويستمر استخدامها ما لا يقل عن 12 سنة.
- 1 من كل 5 أطفال من الذين تتراوح أعمارهم بين (5-11) سنة لديهم سن واحد على الأقل مصاب بتسوس الأسنان وغير معالج.
- 1 من كل 7 من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (12-19) سنة لديهم سن واحد على الأقل مصاب بتسوس الأسنان وغير معالج.

يمكن حماية أسناننا والحفاظ على صحتها خلال ما يلي:

اختيار الفواكه والخضروات للوجبات الخفيفة

التقليل من المشروبات والأطعمة التي تحتوي على سكريات مضافة

استبدال العصائر أو المشروبات الغازية بالماء عند الأكل

غسل الأسنان مرتين يومياً بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد

الزيارة الدورية لطبيب الأسنان كل 6 أشهر

تناول المزيد من الفاكهة والخضروات، والتقليل من حصص عصائر الفاكهة والبسكويت والحلويات

الإقلاع عن التدخين بجميع أشكاله