



الحجر المنزلي للوقاية من فايروس كورونا وكيفية العناية بصحة الأسنان

الإستاذ المساعد الدكتورة بيضاء علي عثمان الراوي

كلية طب الأسنان | جامعة ابن سينا للعلوم الطبية والصيدلانية | ٢٠٢٠

المقدمة

في ظل الظروف الراهنة التي قيدت حركة سكان العالم وأثرت بدورها على تغيير الروتين اليومي بين العمل عن بعد وعدم الخروج للنزهات وغيرها، تغيرات عدة طالت حياة الأفراد. من بين هذه التغيرات، النظام الغذائي خصوصاً أن الجميع بات متواجد طوال اليوم في المنزل، مما قد يشجع على تناول المزيد من الطعام خاصة الوجبات الخفيفة التي يكون معظمها من السكريات.

هذا الامر قد يؤدي إلى الإصابة بمشاكل في الاسنان في حال إهمال نظافتها.

لذا، وفي ضوء الأحداث الجارية، قامت منظمة الصحة العالمية ومنظمة الاتحاد الفرنسي لصحة الفم مؤخراً بنشر توصيات حول أهمية العناية بنظافة الفم والاسنان بشكل يومي تجنباً لمشاكلها.

ونذكر منها:-



النصائح للعناية بصحة الأسنان، أثناء الحجر المنزلي للوقاية من فيروس كورونا

1- تناول وجبات الطعام في
وقت محدد من أجل تنظيف
أسنانك من خلال جداول
منتظمة.



النصائح للعناية بصحة الأسنان، أثناء الحجر المنزلي للوقاية من فيروس كورونا

2- الحد من إستهلاك
الحلويات وإدخالها في
الوجبات على مدار اليوم
حتى لا تزيد من الحمض
داخل فمك.



النصائح للعناية بصحة الأسنان، أثناء الحجر المنزلي للوقاية من فيروس كورونا

3- الإكثار من تناول الخضار
والفواكه



النصائح للعناية بصحة الأسنان، أثناء الحجر المنزلي للوقاية من فيروس كورونا

4- الإستفادة من الحجر المنزلي
للعناية بنظافة الفم عن طريق زيادة
فرك الأسنان بإستخدام فرشاةك
الخاصة وإستخدام خيط الأسنان
أو وسائل تنظيف ما بين الأسنان
خلال روتين العناية بها اليومي.



النصائح للعناية بصحة الأسنان، أثناء الحجر المنزلي للوقاية من فيروس كورونا

5- في حال عدم إمكانية إتمام زيارتك
الروتينية لطبيب الأسنان لفحص صحتها،
بسبب الحجر المنزلي،

إستخدم معجون الأسنان بشكل دائم والذي
يحتوي على نسبة عالية من الفلور
(أكثر من 1500 جزء في المليون من
الفلورايد).



النصائح للعناية بصحة الأسنان، أثناء الحجر المنزلي للوقاية من فيروس كورونا

**6- إحرص على عدم
مشاركة فرشاة أسنانك مع
أحد أبداً.**



النصائح للعناية بصحة الأسنان،
أثناء الحجر المنزلي للوقاية من فيروس كورونا

7- الحد من التدخين.



نشكركم ونتمنى لكم السلامة

كل الشكر والإمتنان إلى
نور عبد الرحمن أحمد
هديل فكرت مجيد

كلية طب الأسنان | جامعة ابن سينا للعلوم الطبية والصيدلانية | ٢٠٢٠