



جامعة المنصورة

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة

كلية طب الأسنان

أسبوع الجامعات المصرية الأول لخدمة المجتمع
وتنمية البيئة

تحت رعاية

السيد الأستاذ الدكتور / محمود محمد المليجي

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

تحت إشراف

السيد الأستاذ الدكتور / محمد حسن الفتاوي

عميد كلية طب الأسنان

السيد الأستاذ الدكتور / جيلان محمد يوسف

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة



2- لاحظ ملامسة الفرشاة لثلاثة
أسنان وحرك للأمام والخلف .



1- ضع الفرشاة بزاوية 45
ملامسة للثة .



4- نظف بنفس الطريقة الأسنان
من الداخل .



3- نظف أسطح الأسنان من
أعلى لإزالة بقايا الطعام .



5- لا تنسى تنظيف لسانك .

إرشادات تنظيف الأسنان

تنظيف الأسنان على الأقل مرتين يوميا
وإستخدام خيط الأسنان مره يوميا للتنظيف
فيما بين أسنانك.

نظف أسنانك 3-4 دقائق في المرة
للحصول على تنظيف عميق.

لا تغسل أسنانك مباشرة بعد تناول
مشروبات أو أكل حمضي ولكن استخدم الماء
بمفرده أولاً ثم الفرشاة بعدها بنصف ساعة.

استبدل الفرشاة القديمة كل 3-4 شهور
لتجنب تراكم البكتريا عليها.

استخدم فرشاة أسنان ناعمة حتى لا
تجرح لثتك.

استخدم مضمضة أو غسول للفم لأنه
مضاد للبكتريا وقد يحتوى على فلوريد يكافح
تسوس الأسنان .

زيارة طبيب أسنانك على الأقل مره كل
سنة أشهر لعمل فحص دوري.