

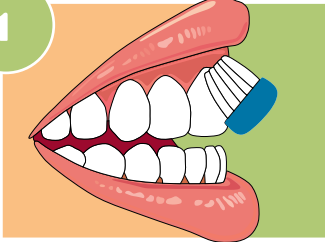
TEETH BRUSHING

There are many ways to clean teeth that suit all ages and different cases, perhaps brushing the teeth to remove food remains is the basic concept to remove everything stuck on the tongue and teeth. However, there are toothbrush aids used according to each person case.

The American Dental Association recommends brushing twice a day. It is also recommended to use a soft toothbrush, and to reach the back teeth and clean them. And to change the toothbrush every six weeks to 3 months, or when the bristles deform.

Method of teeth brushing:

1



bristles along the gumline at a 45 angle between the tooth and gums, then move the brush circularly and then down to the upper teeth

2



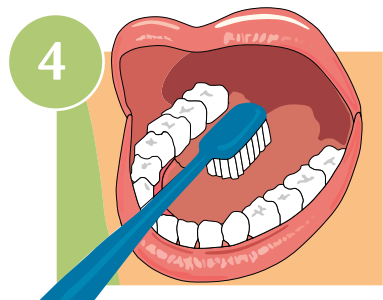
Tilt the brush slightly towards the inner surface of the inner teeth with circular movements and then down

3



Do not forget to clean the internal teeth surfaces until you reach the back teeth by placing the brush tilted and then make circular movements and down to the upper teeth

4



Slide the brush to clean the tongue from the back with forward movement

تفريش الأسنان

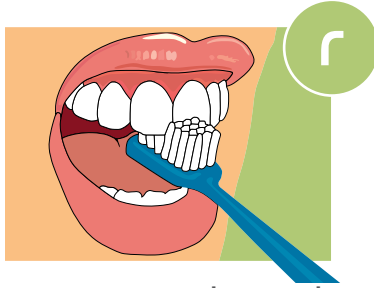


مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

تعددت طرق تنظيف الأسنان لتناسب جميع الأعمار والحالات المختلفة، ولعل تفريش الأسنان من بقايا الطعام هو الأساس لإزاحة كل ما يعلق بالأسنان واللسان، لكن يبقى أن هناك أدوات مساعدة لفرشاة الأسنان تُستخدم بحسب حالة أسنان كل شخص.

تنصح الجمعية الأمريكية لطب الأسنان بالتفريش مرتين يوميا، كما تنصح باستخدام فرشاة ناعمة ملائمة لحجم الفم حتى تستطيع الوصول بها لتنظيف الأسنان الخلفية، وتبديلها كل ستة أسابيع إلى ثلاثة أشهر أو بحسب تغير شعيراتها.

طريقة تفريش الأسنان:



إثني الفرشاة قليلا لتنظيف السطح الداخلي للأسنان الداخليه مع عمل حركات دائرية ومن ثم للأسفل



ضع الفرشاة بزاوية ٤٥ درجة بين السن واللثة ثم حرك الفرشاة بشكل دائري ثم للأسفل للأسنان العلوية



مرر الفرشاة لتنظيف اللسان من الخلف للأمام



لا تنس تنظيف أسطح الأسنان الداخليه حتى تصل للأسنان الخلفية بوضع الفرشاة مائلة ثم عمل حركات دائرية ومنه للأسفل للأسنان العلوية