كيف أعتني بأسناني في رمضان؟

كيف أعتني بصحة فمي خلال رمضان؟ سؤال يشغل بال الكثيرين، وفي هذا المقال سنزودكم بأفضل النصائح:

1- السواك

يلعب السواك دوراً كبيراً في تنظيف الفم والأسنان، فهو غني بمواد طبيعية تحمي الأسنان واللثة من تراكم البكتيريا لأنه يحتوي على الفلورايد الذي يساعد على تقوية مينا الإسنان، ويزيل التصبغات. لذلك، يجب التنبه الى ان السواك لا يمكن أن يأخذ مكان فرشاة الأسنان أبداً إنما هو مكمل لها.

2- فرشاة الأسنان

يدخل إستعمال فرشاة الأسنان في الروتين اليومي للعناية بالأسنان، وخلال رمضان يجب المواظبة على تفريش الأسنان بعد الفطور، قبل النوم وبعد وجبة السحور. وخلال ساعات النهار، ينصح ايضا بغسل الأسنان مع الحرص على التخلص من بقايا معجون الأسنان جيداً.

3- إستعمال غسول الفم

يساعد على المحافظة على رائحة فم منعشة، لهذا الأمر ينصح بإستعماله خلال ساعات الصوم لأنها يعمل أيضا على ترطيب الفم وزيادة إفراز اللعاب الذي يعمل على التخلص من بقايا الطعام المتراكمة بين الأسنان وإمكانية نمو البكتيريا.

4- إستعمال خيط الأسنان

هذا الخيط من أهم الوسائل التي تساعد على تنظيف الأسنان والتخلص من بقايا الطعام العالقة بين الأسنان. لذلك، يجب المواظبة خلال الشهر الفضيل على غستعماله الى جانب غسول الفم من أجل المحافظة على أسنان صحية ورائحة فم طبيعية.

5- تجنب تناول الأطعمة اللزجة

تحتوي هذه الأطعمة على نسبة عالية من السكر الذي يؤدي بدوره الى إذابة الطبقة الواقية للأسنان، وتبقى بقاياها عالقة بين الأسنان. من الأطعمة التي يجب تجنبها الشوكولا مثلاً. وفي حال تم تناولها،

يجب غسل الأسنان وتنظيفها بشكل جيد.

6- الإمتناع عن التدخين

يعد التدخين من الأسباب الرئيسية التي تسبب رائحة فهم كريهة. لذلك، ينصح بالإقلاع عن التدخين طيلة الشهر الفضيل من أجل المحافظة على رائحة فم طبيعية.