Heartland Alliance

Heartland Health Outreach, Inc.
Refugee Health Programs

Iraqi Health Outreach Project

وصل العراقيين بالمعلومات الصحية

Linking Iraqis to Health Information

Oral Hygiene

نظافة الفم

This project has been funded in whole or in part with Federal funds from the Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Library of Medicine, under Contract No. HHSN-276-2011-00005C with the University of Illinois at Chicago.

Heartland Alliance

Heartland Health Outreach, Inc.
Refugee Health Programs
4750 North Sheridan Road, Suite 500
Chicago, IL 60640

نظافة الفم

الحفاظ على نظافة الفم هو أمر مهم لصحتك...تسوس ألاسنان والمشاكل الصحية الاخرى للفم قد تكون مؤلمة ولها عواقب سلبية على صحتك اذا تركتها بدون معالجة. في الولايات المتحدة ألامريكية ... المقبول أجتماعيا هو أمتلاك أسنان نظيفة ورائحة نفس لطيفة

ماهو سبب مشاكل ألاسنان

وجود البكتريا في الفم هو شيء طبيعي,ولكن مشاكل ألاسنان تنتج من تراكم البكتريا على ألاسنان وعدم أزالتها عن طريق الرعاية الصحية للفم...تراكم البكتريا ينتج عنه منطقة ضاربة للبياض تسمى بروش ألاسنان والتي تنتج أحماض تهدم طبقة المينا التي تمثل ألطلاء او ألغلاف الخارجي للسن....وذلك يؤدي الى تسوس ألاسنان وظهور ثقوب تدعى التجاويف.....عند عدم أزالة بروش ألاسنان يؤدي ذلك الى تحولها الى رواسب مما يصعب عملية الحفاظ على نظافة ألاسنان..... الفائض من بروش ألاسنان يترسب بمحاذاة اللثة. أول مراحل أمراض اللثة هو التهاب اللثة ومن اعراضه احمرار وتورم اللثة وكذلك حدوث نزيف وألاسنان تصبح اكثر حساسية تجاه الحرارة والبرودة...عدم معالجة التهاب اللثة يؤدي الى مضاعفات اكثر والتي تؤدي الى نقصان نسبة ألانسجة والعظام في الفم...كذلك الى تراكم البكتريا على اللسان والذي يتسبب برائحة انفاس سيئة.

ألرعاية الصحية للفم

العديد من مشاكل ألاسنان ممكن الوقاية منها او علاجها....في الولايات المتحدة ألامريكية يُنصح بتنظيف ألاسنان مرتين سنويا...خلال عملية تنظيف ألاسنان سيقوم المختص بتنظيف ألاسنان بأستعمال أداة خاصة لأزالة طبقة بروش ألاسنان والرواسب المتراكمة....المختص سوف يقوم بصقل وتنظيف الاسنان بالأضافة الى التوعية بالطريقة الصحيحة لطريقة التنظيف الفموي في المنزل. أذا كنت تعاني من التهابات في اللثة فغالبا ما تكون عملية التنظيف بصورة مكثفة....بشكل دوري سيقوم الاختصاصي وغالبا ما يكون مساعد طبيب ألاسنان بأخذ أشعة ألاسنان وفي نهاية عملية التنظيف سيلقي طبيب ألاسنان نظرة على ألاسنان والفم وينصح بالاجراءات ألللازمة. في حالة وجود تجويف او مشاكل اخرى سيقوم طبيب ألاسنان بتحديد موعد للمراجعة ومتابعة الحالة. الفجوات تعالج عن طريق الحشوات وذلك يتم بقيام طبيب ألاسنان بأزالة التسوس من ألاسنان وملئ الفجوات بمادة صناعية دائمية لمنع اتساع الفجوة.

Oral Hygiene

Good oral hygiene is important for your health. Problems inside your mouth can be painful and cause serious health consequences if left untreated. In the U.S., it is a social expectation to have clean teeth and pleasant smelling breath.

What causes dental problems?

Having bacteria in your mouth is normal, but you may have dental problems if bacteria builds up on your teeth and is not removed by practicing good oral care. Built-up bacteria becomes a whitish film called **plaque**, which produces acids that break down the **enamel** (the outer coating of your teeth). This leads to tooth decay and holes called **cavities.** A build-up of bacteria in your mouth or on your tongue also causes your breath to smell bad. When plaque is not removed, it hardens and becomes **tartar,** which makes it more difficult to keep your teeth clean. Excess plaque or tartar can cause gum disease. The early stage of gum disease is called **gingivitis:** gums become red, swollen and bleed, and teeth can be sensitive to hot and cold. Left untreated, gingivitis can lead to **periodontitis,** which can result in the loss of tissue and bone in your mouth.

Getting oral care

Many dental problems are preventable and treatable. In the U.S., it is recommended that everyone get their teeth professionally cleaned twice a year. During a dental cleaning, a hygienist will use special instruments to remove the plaque and tartar on your teeth. She will polish and floss your teeth and teach you proper home care. The hygienist may take x-rays of your teeth, and the dentist will also look at your teeth and mouth and recommend treatment. If you do have a cavity or other problem a follow-up appointment is needed. Cavities are treated with **fillings.** This means that the dentist will remove the decay from your tooth and fill the hole with a material to prevent the cavity from growing.

الوقاية من مشاكل ألاسنان

للوقاية من مشاكل الاسنان اتبع الخطوات ألاتية:

- أستعمال فرشة ألاسنان مرتان يوميا مع معجون ألاسنان المحتوي على الفلورايد لمدة دقيقتان
- أستعمال فرشة أسنان نايلون ناعمة
- استخدام الخيط بين الأسنان يوميا
- تجنب ألسكريات والوجبات ألنشوية
- تجنب التدخين ومضغ النيكوتين
- عدم ثقب الشفاه او أي جزء من الفم
- زيارة طبيب ألاسنان باستمرار

Preventing dental problems

You can prevent dental problems by following these guidelines:

- Brush your teeth twice a day with fluoride toothpaste for two minutes
- Use a soft bristle brush
- Floss between your teeth daily
- Avoid sugary and starchy snacks
- Avoid smoking and chewing tobacco
- Don't pierce your lips or any part of your mouth
- Visit your dentist regularly

للمزيد من المعلومات عن "برنامج التوعية الصحية للعراقيين" (IHOP) اتصل ب-

For more information about the IHOP Project, contact:

refugeehealthprograms@heartlandalliance.org
(773) 751-4073

www.heartlandalliance.org/refugeehealth

English Sources (مصادر باللغة الانجليزية)
Healthy Teeth Oral Education Database
www.healthyteeth.org
American Dental Association
www.mouthhealthy.org

English/Arabic Sources (مصادر باللغة العربية):
Health Information Translations:
https://www.healthinfotranslations.org/pdfDocs/Toothache_AR.pdf
U.S. Committee for Refugees & Immigrants
http://www.refugees.org/resources/for-refugees--immigrants/health/

نظافة الفم للاطفال

من المهم تعليم الطفل منذ عمر مبكر على استخدام فرشاة الاسنان مرتان يوميا....بمرور الوقت ستكون عادة تصاحب الطفل الى وقت بلوغه,واتباع هذا السلوك للطفل سيؤدي الى اسنان سليمة وصحية. ينصح ببدء اتباع العناية بفم واسنان الطفل حال ظهور اسنانه..وذلك يشمل تفريش اسنانه بالماء فقط بفرشاة خاصة بالاطفال,وعند بلوغ الطفل عمر السنتين يمكن البدء بتفريش الاسنان بمعجون الاسنان المحتوي على الفلورايد ,ويتوجب تعليم الطفل بصق معجون الاسنان بعد الانتهاء....كما ينصح باستخدام خيط تنظيف الاسنان يوميا عندما يكون لهم اسنان متلاصقة. في الولايات المتحدة الامريكية يتوجب على الطفل الخضوع لفحص الاسنان لكي يتمكن من الذهاب الى المدرسة. تكلم مع طبيبك او مع العامل الاجتماعي حول متطلبات المدرسة في منطقتك

Oral hygiene for children

It is very important to help your children develop the habit of brushing their teeth twice a day at an early age. Healthy baby teeth will promote the growth of healthy adult teeth. Begin oral care as soon as your baby's teeth appear, brushing with water only and a child-size toothbrush. When children reach the age of two, you can start using a pea-sized amount of fluoride toothpaste (be sure to teach them how to spit out the toothpaste). Floss daily when they have two teeth that touch. In the U.S., dental check-ups are often required in order for children to go to school. Talk to your doctor or caseworker to find out what the requirements are in your school district.