

إختبري معلوما تك.. حول صحة الأسنان



يشكل تسوس الأسنان وأمراض اللثة مدخلاً للتهابات خطيرة تؤثر في أعضاء أخرى من الجسم.

فهل تعرف فعلياً كيفية الاعتناء بأسنانك؟ اختبر معلوما تك حول كيفية الحفاظ على صحتها.

1- عند شراء فرشاة الأسنان يجب اختيار الفرشاة التي تتميز:

أ. برأس كبير للوصول إلى كل المناطق في الفم.

ب. برأس صغير يصل إلى أصعب الأجزاء في الفم.

ت. بأهداب قاسية لإزالة بقايا الطعام العالقة.

ث. بكونها تعمل بالبطارية أو الكهرباء.

2- أي من السوائل تسبب أقل أذية للأسنان؟

أ. دايت كولا.

ب. الماء.

ت. المشروبات الخالية من السكر.

ث. عصير الفواكه الطازجة.

3- برأيك كم مرة يجب أن تزور طبيب الأسنان في العام؟

أ. كل ثلاثة أشهر.

ب. كل ستة أشهر.

ت. فقط عند الإصابة بوجع أسنان.

ث. يعتمد الأمر على صحة الفم.

4- ما الذي يجب أن تتفادى القيام به لدى إصابتك بأوجاع في الفك؟

أ. تناول الأطعمة اللينة.

ب. أخذ مسكنات الألم.

ت. التثاؤب باستعاضة.

ث. زيارة طبيب الأسنان.

5- متى يجب البدء بتنظيف أسنان الطفل؟

أ. أول ما تبرز أسنانه اللبنية.

ب. لدى بلوغه سن السنتين.

ت. حوالي سن السنوات الخمس أي عندما يصبح قادراً على تنظيف أسنانه بمفرده.

ث. بعد بزوغ أسنانه الدائمة.

6- تختلف الآراء حول عملية تبييض الأسنان لتحسين مظهر الابتسامة، إذ هناك المؤيد والمعارض لها.

برأيك أي قول هو الأصح:

أ. لا توجد أي آثار جانبية لعملية تبييض الأسنان.

ب. تبييض الأسنان تحت إشراف الطبيب تتطلب تخديراً عاماً.

ت. نتائج التبييض لا تزول أبداً.

ث. تسهم عملية تبييض الأسنان لدى الطبيب في تفتيح لون السن، لكن يستحسن قبل البدء بها اختيار

الآلية الأكثر مناسبة لأسنانك.

7- ما نسبة الإصابة بأمراض اللثة في بريطانيا؟

أ. شخص من أصل 50.

ب. شخص من أصل 20.

ت. شخص من أصل 10.

ث. الأغلبية.

8- تنظيف الأسنان بالخيط هو عملية:

أ. مؤذية للأسنان.

ب. لا بأس بها، وإنما يجب التوقف فور نزف اللثة.

ت. جيدة إذا كانت تشعرك بالانتعاش، لكنها غير مفيدة لصحة الفم والأسنان.

ث. مهمة جداً للحفاظ على صحة الأسنان. ولا يجب القلق في حال نزف اللثة.

9- في رأيك هل أحدث الفلورايد الموجود في تركيبة معجون الأسنان تغييراً كبيراً في صحة الأسنان والفم لدى الإنسان في العالم أجمع؟

أ. نعم أحدث تحسناً كبيراً في صحة الفم.

ب. كلا، لم يحصل أي تحسن في صحة الأسنان والفم، لا بل تبين أن الفلورايد مادة غير آمنة.

ت. هو مادة غير خطيرة، إلا أن تأثيره يشبه تأثير أي معجون أسنان خال من الفلورايد.

ث. لا أحد يعرف حقيقة ما إذا أسهم الفلورايد في تحسين صحة الأسنان أم لا.

10- ما أنسب وقت لتناول الحلوى أو السكاكر من دون أن تشكل مصدر أذى لأسنانك؟

أ. أول شيء في الصباح أو آخر شيء في المساء.

ب. أثناء تناول وجبة الطعام.

ت. في العصر كوجبة خفيفة.

ث. في أي وقت.

* الأجوبة الصحيحة

- 1- ب: تساعد فرشاة الأسنان ذات الرأس الصغير في تنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها في الفم. لا ينصح بشراء فرشاة بأهداب قاسية لأنها قد تؤذي الأسنان لدى التفريش بقوة.
- 2- ب: يعتبر الماء السائل أو المشروب الوحيد الذي لا يؤدي الأسنان. بقية العصائر تسهم في تآكل سطح الأسنان.
- 3- ث: الأشخاص الذين يتمتعون بصحة فم جيدة يحتاجون إلى زيارة الطبيب مرة كل سنتين. في حين أن الأفراد الذين يعانون مشكلات في الأسنان يحتاجون إلى زيارته أكثر من مرة في السنة.
- 4- ت:
- 5- أ: يجب البدء بتنظيف أسنان الطفل لدى بزوغ أسنانه اللبنية.
- 6- ث: ثمة مجموعة واسعة من العلاجات والمنتجات الخاصة بتبييض الأسنان. لكن بعض المنتجات قد لا تناسب الجميع لاسيما أولئك الذين يعانون أمراض اللثة.
- 7- ث: تنتشر أمراض اللثة بشكل كبير بين الناس. تفريش الأسنان بانتظام وزيارة الطبيب يمكن أن يساعد على الحد من مضاعفات أمراض اللثة.
- 8- ث: التنظيف المنتظم بالخيط يساعد على إزالة الجير والبكتيريا الموجودة بين الأسنان وتحت خط اللثة.
- 9- أ: أسهمت مادة الفلورايد في تحسين صحة الفم والتقليل من تسوس الأسنان في كل أنحاء العالم.

10- ب: من الأفضل تناول الحلوى أثناء تناول وجبات الطعام وليس بمفردها ، وذلك للحد من خطر الإصابة بتسوس الأسنان.

* النتيجة

- إذا أجبت صح عن أقل من خمس أسئلة:

أنت في حاجة إلى الاطلاع أكثر عن كيفية الاعتناء بالأسنان والحفاظ على صحتها . عليك زيارة طبيب الأسنان للتأكد من سلامة أسنانك وعلاج التسوس في حال وجوده. عليك أيضاً الاستماع جيداً لنصائح الطبيب واتباع إرشاداته.

- إذا أجبت صح عن 7 أسئلة:

معلوماتك جيدة ، لكن يبدو أنك تهمل أحياناً الاعتناء بأسنانك. حاول أن تلتزم بتفريش أسنانك يومياً . عليك أن تنتبه أكثر إلى المأكولات والمشروبات التي تتناولها والتي من شأنها أن تؤذي أسنانك.

- إذا أجبت صح عن 10 أسئلة:

تهانينا لك، يبدو أنك تتمتع بأسنان سليمة لا تشوبها شائبة. معلوماتك حيال صحة الفم والأسنان ممتازة جداً .