

## صحة الفم للبالغين

نظافة الفم الجيدة مهمة في جميع مراحل الحياة. يمكن للبالغين الاصابة بتسوس الأسنان و أمراض اللثة التي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل خطيرة إذا تم تجاهل صحة الفم والأسنان. زيارات طبيب الأسنان العادية (مرتين في السنة) لا تقل أهمية للكبار كما هي للأطفال.

نصائح للحفاظ على صحة أسنانك و لثتك:

- فرشني أسنانك مرتين يومياً باستخدام معجون الأسنان المدعم بالفلورايد لإزالة تكلّسات الأسنان.
- استخدم الخيط يومياً لإزالة الترسبات الكلسية من بين أسنانك وتحت خط اللثة.
- استخدم فرشاة أسنان ناعمة الشعيرات.

● الحد من تناول الأطعمة والأشربة السكرية و اللزجة.

● استخدام غسول الفم للمساعدة على التخلص من بكتيريا الترسبات.

● أخبر الطبيب عن أي ظروف طبية تعاني منها أو الأدوية التي تتناولها.



زيارات طبيب الأسنان أيضاً توفر وسيلة للكشف - للتحقق من وجود علامات سرطان الفم . استخدام الكحول أو التبغ يزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم. يمكن الكشف عن معظم علامات التحذير من سرطان الفم من قبل طبيب الأسنان الخاص بك خلال الفحوصات المنتظمة.

بعد عمر الـ ٣٥ يفقد البالغون أسنانهم بسبب أمراض اللثة أكثر من فقدانهم لأسنانهم بسبب التسوّس.



في عام 2014 ، وجدت مديرية صحة مقاطعة ماكومب حاجة متزايدة لتحصيل الدعم من جميع الجماعات المحلية لدعم صحة أفضل للفم في المجتمع. ونتيجة لذلك في عام ٢٠١٥ تم اطلاق ائتلاف مقاطعة ماكومب لصحة الفم (MCOHC). وتشمل عضوية الائتلاف ممثلين من أكثر من اثنتي عشرة منظمة تعمل مع بعضها لتعزيز صحة الفم والأسنان في مقاطعة ماكومب.

### الرؤية

جميع سكان مقاطعة ماكومب يحصلون على خدمات صحة الفم والأسنان ذات الجودة و بأسعار معقولة وهذه الخدمات مشمولة بصحتهم العامة ورفاهيتهم.

### الرسالة

رسالة ائتلاف صحة الفم في ماكومب هو تحسين صحة الفم والأسنان لجميع الناس في مقاطعة ماكومب.

**لمعرفة المزيد والبحث عن موارد صحة الفم والأسنان:**

[health.macombgov.org/health-OralHealthCoalition](http://health.macombgov.org/health-OralHealthCoalition)

586-463-1254

**للتثور على طبيب أسنان بالقرب منك من خلال نقابة أطباء أسنان ميشيغان:**

[www.smilemichigan.com](http://www.smilemichigan.com)