

# ابتسامات صحية في كل الأعمار

صحة الفم لكبار السن





# لماذا تُعدُّ صحة الفم مهمة؟

تُعدُّ صحتك الفموية (صحة فمك) جزءاً مهماً من صحتك العامة، بغض النظر عن عمرك.

- يُعدُّ البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عاماً فما فوق أكثر عرضةً لخطر الإصابة بأمراض الفم.
- يرتبط سوء صحة الفم ببعض الحالات الصحية المزمنة.
- قد تجعل آلام الأسنان أو اللثة تناول الطعام صعباً. قد يؤثر هذا على تغذيتك وصحتك العامة.
- يمكن لصحة الفم الجيدة أن تُحسِّن ثقتك بنفسك، وراحتك، ونوعية حياتك.





# مشاكل صحة الفم الشائعة

تشمل بعض المشكلات التي قد تؤدي إلى سوء صحة الفم ما يلي:

- جفاف الفم
- تسوس الأسنان وفقدانها
- أمراض اللثة

يمكن أن تتأثر صحة الفم أيضاً ببعض الحالات المزمنة، مثل:

- الخرف (الذي قد يجعل الحفاظ على صحة فموية جيدة أمراً صعباً)
- داء السكري غير المنضبط (الذي قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض اللثة وغيرها من التهابات الفم)
- سرطان الفم (الذي يصيب الأنسجة التي تساعد في الحفاظ على صحة الفم)



# نصائح لصحة فموية جيدة

- نظّف أسنانك مرتين يومياً بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- نظّف ما بين أسنانك يومياً باستخدام خيط الأسنان أو فرش تنظيف ما بين الأسنان.
- اشطف بغسول فم خالٍ من الكحول.
- اشرب الماء للحفاظ على رطوبة جسمك.
- تجنب التبغ، وقلل من تناول الكحول.
- قلّل من المأكولات الخفيفة والمشروبات السكرية.
- زُر طبيب أسنانك كل ستة أشهر. اسأل عن العناية بأطقم الأسنان، ومعالجين الأسنان الموصوفة طبياً، وفحص سرطان الفم.



# الأسئلة المتكررة

هل لا يزال يتعين عليّ زيارة طبيب الأسنان حتى لو لم تكن لديّ أسنان طبيعية؟

نعم. يمكن لطبيب أسنانك أيضاً فحص لثتك وأطقم أسنانك، وإجراء فحص للكشف عن سرطان الفم.

هل يتعين عليّ ارتداء طقم أسناني الاصطناعي ليلاً؟

لا. قبل النوم، انزع طقم أسنانك، واشطفه، ونظّفه بالفرشاة بلطف. اسأل طبيب أسنانك عن النقع طوال الليل.

ماذا لو كان تنظيف الأسنان صعباً عليّ جسدياً؟

استخدم فرشاة أسنان ذات مقبض أكبر وسهل الإمساك، أو فرشاة أسنان كهربائية. اسأل طبيب أسنانك عن الخيارات الأخرى.

كيف يمكنني التخفيف من جفاف الفم؟

ارتشف الماء بانتظام أو امضغ علكة خالية من السكر. استشر طبيب أسنانك أو طبيبك بشأن بدائل اللعاب، أو غسولات الفم، أو تغيير أدويةك (التي قد تكون هي السبب).

ماذا يجب أن أكل للحفاظ على صحة فمي؟

تناول الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والمزيد من البروتينات النباتية (مثل الفاصوليا والمكسرات) والبروتينات الحيوانية قليلة الدهون (مثل الدجاج والسّمك).

هل نزيف اللثة عند تنظيف الأسنان أمر طبيعي؟

لا. قُم بزيارة طبيب الأسنان إذا نزفت لثتك أثناء تنظيف الأسنان، فقد يكون ذلك علامة على أمراض اللثة أو مشاكل أخرى تتعلق بصحة الفم.

# اعتن بفمك. لم يفت الأوان أبداً!

للحصول على المساعدة في العثور على مقدم لخدمات طب الأسنان منخفض التكلفة بالقرب منك، أو للحصول على مساعدة بشأن تأمين الأسنان، اتصل بالرقم **311**.

لمزيد من المعلومات، قُم بزيارة الرابط  
**[.nyc.gov/adult-oral-health](https://www.nyc.gov/adult-oral-health)**