

صحة الفم

الحفاظ على صحة فمك وأسنانك ولثتك

فكر في تقويم الأسنان

تحدث مع طبيب أسنانك حول تقويم الأسنان إذا كانت أسنانك متزاحمة أو متباعدة أو ملتوية. إذا كانت أسنانك متزاحمة بشكل سليم، فقد يحسن ذلك صحة فمك وثقتك بنفسك.



تناول الطعام جيدًا

اتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا ولا تتناول الكثير من السكريات، خاصة بين الوجبات.



قم بزيارة طبيب الأسنان

بادر بإجراء فحوصات الأسنان بشكل دوري. وحدد موعدًا لزيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر للوقاية من أمراض الفم واكتشاف المشكلات في مرحلة مبكرة، عندما يكون علاجها أسهل.



حافظ على نظافة أسنانك

نظف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا واستخدم خيط الأسنان يوميًا. واسأل طبيب الأسنان عن الفلورايد وختامات الأسنان لمنع تسوس الأسنان أيضًا.



تجنب التدخين ومنتجات التدخين الإلكتروني

قد يؤدي الإقلاع عن التدخين أو التدخين الإلكتروني إلى تحسين صحة فمك وصحتك العامة ويساعدك على توفير المال. أرسل كلمة "DROPTHEVAPE" في رسالة نصية إلى 88709 للانضمام إلى أحد برامج الدعم أو اتصل على 866-697-8487 للتحدث مع أحد مدربي الإقلاع عن التدخين.



حافظ على رطوبتك

اشرب مياه الصنبور. الفلورايد الموجود في مياه الصنبور في NYC مفيد لصحة أسنانك ويساعد في منع تسوس الأسنان.



للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة nyc.gov/childrensoralhealth أو امسح رمز الاستجابة السريعة.

للحصول على مساعدة في العثور على مقدم خدمات رعاية الأسنان بتكلفة منخفضة بالقرب منك، اتصل على رقم 311 أو تفضل بزيارة nyc.gov/health/map للحصول على مساعدة في التسجيل في التأمين الصحي أو تجديده، مثل برنامج Child Health Plus، اتصل على رقم 311 أو 347-665-0214 أو تفضل بزيارة nyc.gov/health/healthcoverage.