



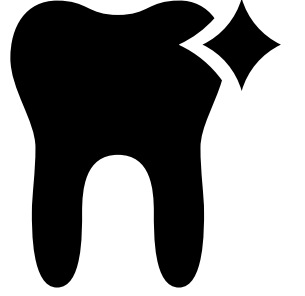
Massachusetts Department of Public Health

أساسيات صحة الفم مكتب صحة الفم

،Matthew Horan

"حاصل على ماجستير في الصحة العامة" MPH و DMD "طبيب طب الأسنان"
مدير طب الأسنان

ما هو جزء من "أساسيات صحة الفم"؟



لماذا صحة الفم مهمة؟

ما الذي يسبب التسوس؟

كيف تعتني بصحة الفم؟

متى تذهب إلى مقدمي خدمات صحة الفم؟

كيف تحصل على العناية بصحة الفم؟

ما الذي تتوقع أن تجده في زيارتك؟

- إن شرائح العرض هذه ليست بديلاً عن العناية بالأسنان.
- استشر دائماً مقدم الرعاية الصحية الخاص بك من أجل مراجعة ظروفك الشخصية قبل إجراء أي تغييرات في روتينك (روتيناتك) الصحي.
- تهدف هذه الشرائح إلى دمج الإرشادات القائمة على الأدلة، وتتضمن في الوقت نفسه بعض الآراء العلاجية.
- قد تتغير إرشادات طب الأسنان والإرشادات الطبية بمرور الوقت عند إنهاء المزيد من الأبحاث وتطور العلوم الجديدة.
- أي منتجات، شركات، أسماء تجارية، علامات تجارية أو أي شيء خلاف ذلك مذكورة أو مشار إليها في شرائح العرض هذه، لا تؤكد أو تعني ضمناً الموافقة عليها أو التوصية بها.

لماذا صحة الفم مهمة؟



الصحة



تناول الطعام



الكلام



الابتسام



المدرسة/العمل



اللعاب



الوقاية من الأمراض

لماذا صحة الفم مهمة؟

- تمثل صحة الفم الصحة بوجه عام.
- إنها مهمة طوال العمر ولجميع.

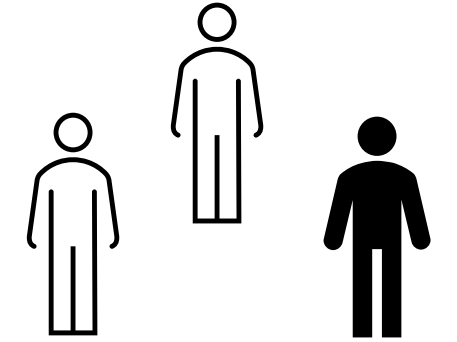


- ترتبط الحالة الصحية للفم بالأمراض المزمنة والسرطانات.
- مرض السكري، أمراض القلب، أمراض الجهاز التنفسي، السمنة...
- تنتشر سرطانات الفم وغيرها من أنواع السرطانات من أماكن أخرى في الجسم



لماذا صحة الفم مهمة؟

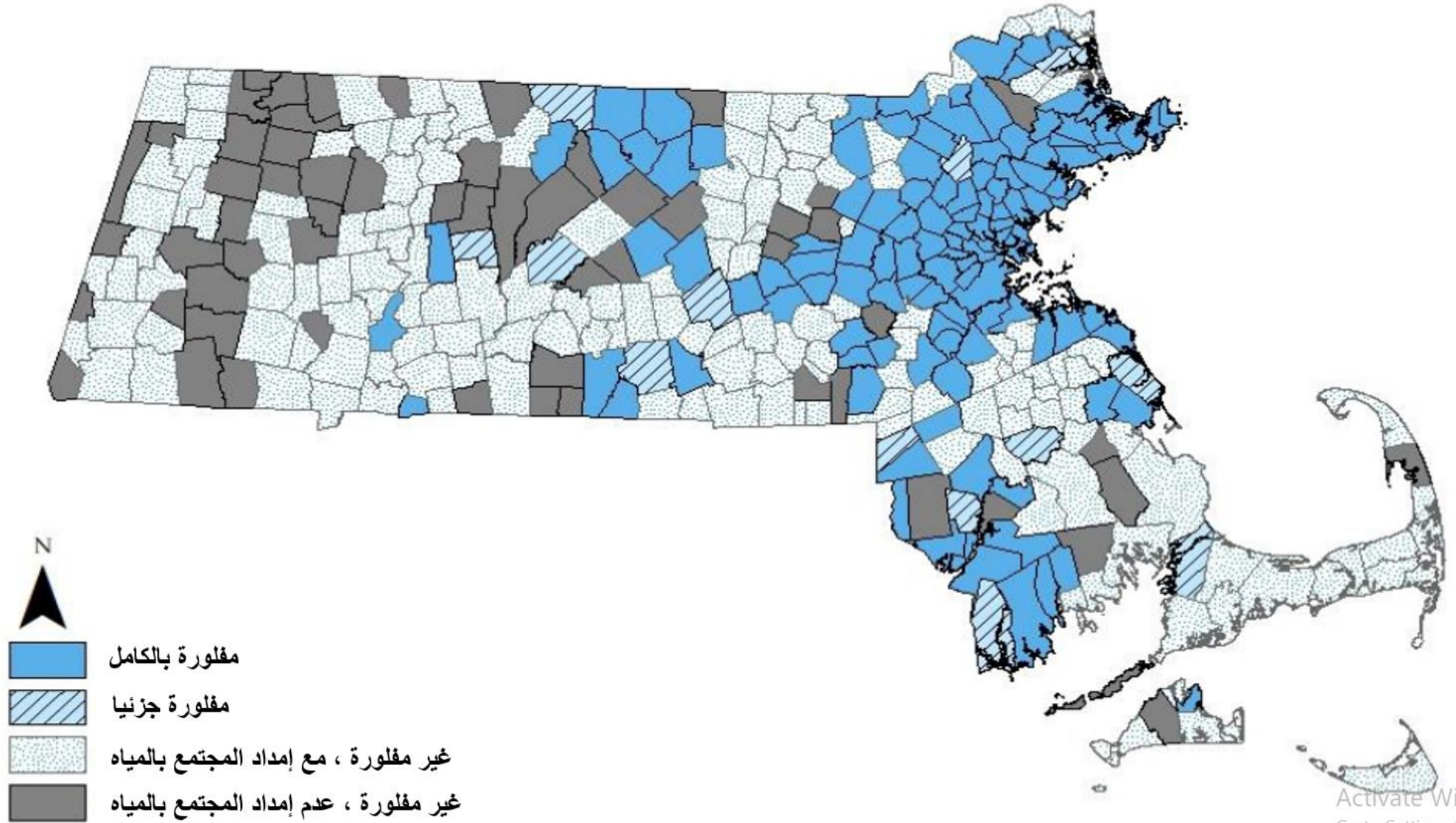
- إن تسوس الأسنان هو الحالة المزمنة الأكثر شيوعاً لدى الأطفال.
- أفاد 25% من طلاب المدارس الإعدادية في ماساتشوستس بأن لديهم تسوساً في العام الماضي.
- يُعد البالغون من ذوى الدخل المنخفض، ومَن حصلوا على تعليم أقل من التعليم الثانوي، وأصحاب البشرة السوداء غير اللاتينيين، والمدخنون الحاليون أكثر عرضةً مرتين للإصابة بتسوس غير معالج من مجموعات المقارنة.



أبلغ 1 من كل 3
طلاب في المدارس
الثانوية عن
وجود تسوس لديهم
في العام الماضي.

يمكن الوقاية من التسوس.

2021 حالة فلورة المياه في المجتمع لعام

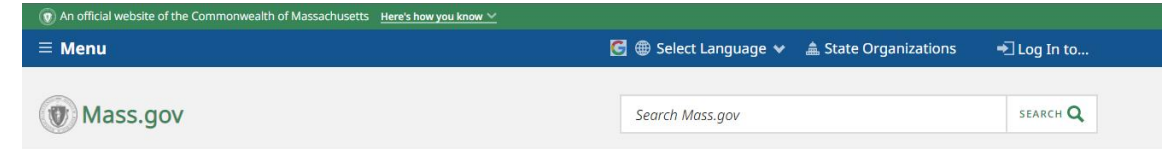


يرجى ملاحظة: تتأثر بعض المجتمعات في ماساتشوستس، وفي ولايات أخرى، بنقص إمدادات منتجات الفلوريد، بدءًا من أواخر عام 2021، ولذلك فإن الحالة الراهنة لبعض المجتمعات المفلورة قد تكون مختلفة عما هو مدرج بسبب تعليق مؤقت للفلورة.

إدارة الصحة العامة في ولاية Massachusetts
مكتب صحة الفم

فلورة المياه في المجتمع:

تعرف على المزيد عن الماء الخاص بك!



Board of Certification of Operators of Drinking Water Supply Facilities > Get a Drinking Water Supply Facility Operator's License

OFFERED BY Office of Oral Health Bureau of Community Health and Prevention Department of Public Health

Community Water Fluoridation Resources

Fluoride resources for Massachusetts Certified Water Operators, Local Boards of Health, health professionals, and the public

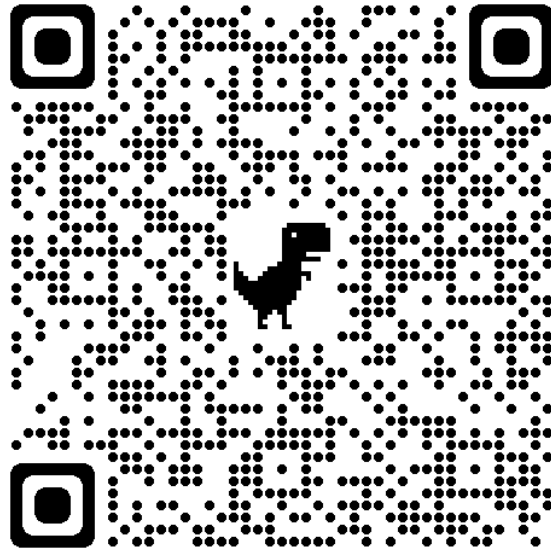
What you need to know

Fluoride monitoring & reporting forms for Water Operators →

Oral Health information for Local Boards of Health →

Massachusetts Cities and Towns by Community Water Fluoridation Status →

<https://www.mass.gov/community-water-fluoridation-resources>



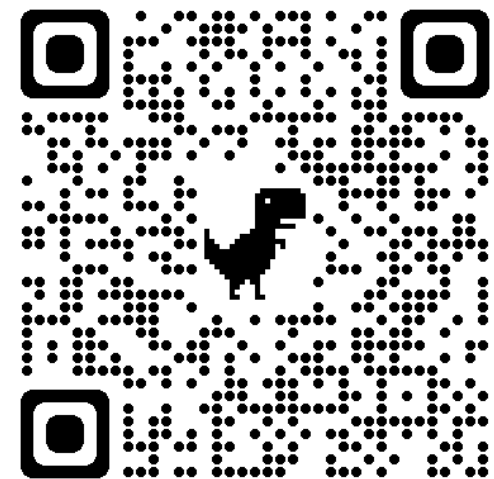
2021 List of Massachusetts Cities/Towns by Community Water Fluoridation Status

Fully Fluoridated Cities & Towns					
Clinical Recommendations for Infancy, Childhood, and Adolescence for Fully Fluoridated Cities & Towns ¹ : (1) Confirm (or refer to) Dental Home, Perform Risk Assessment (2) Apply Topical Fluoride Varnish					
City/Town	Year Began	Population	City/Town	Year Began	Population
Acton	1970	23,634	Lawrence	1983	80,022
Acushnet	2007	10,589	Lexington*	1978	33,304
Amherst	1987	39,995	Lincoln	1971	6,868

2021 List of Massachusetts Cities/Towns by Community Water Fluoridation Status

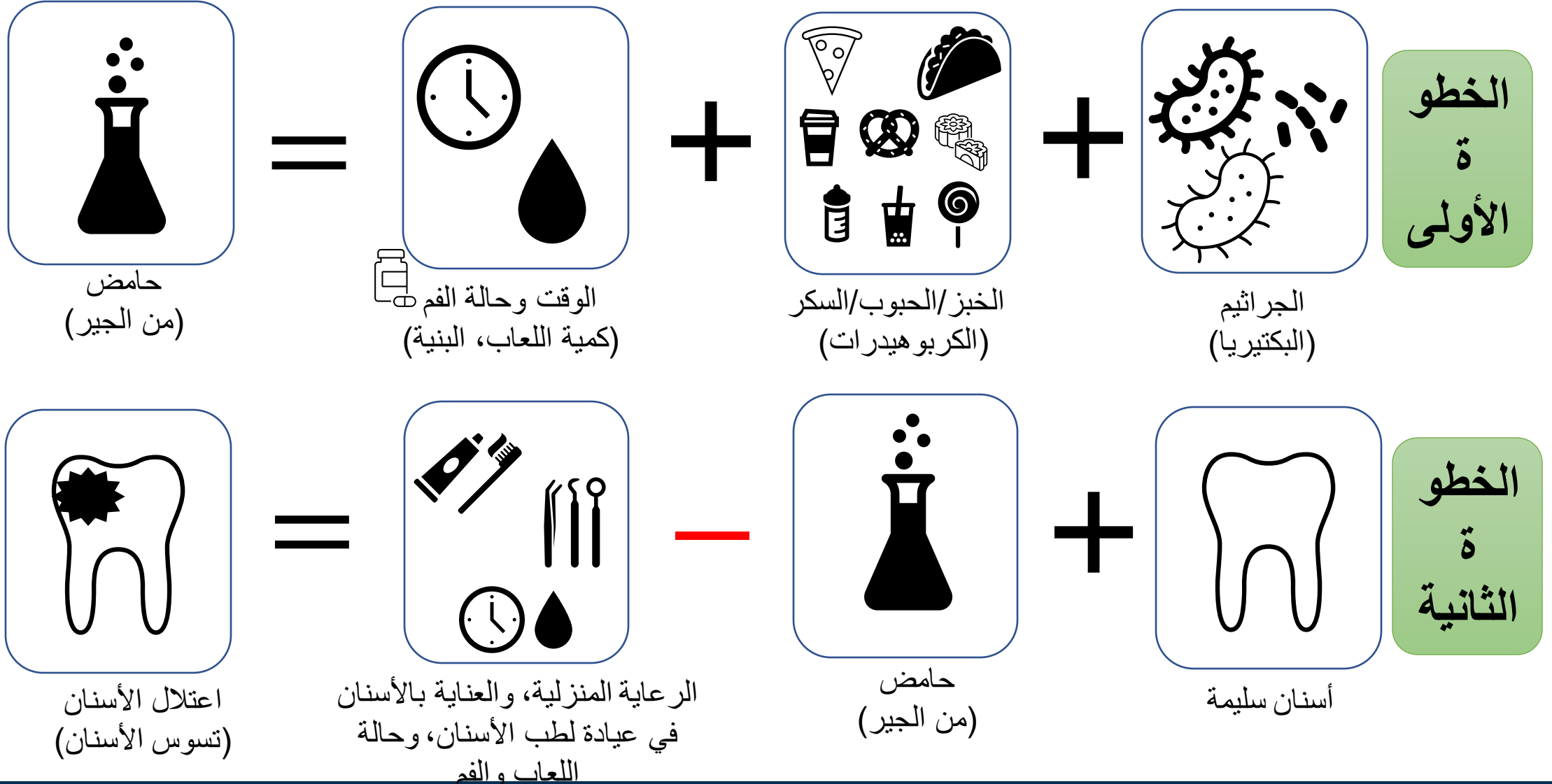
Non-Fluoridated Cities & Towns					
Clinical Recommendations for Infancy, Childhood, and Adolescence for Non-Fluoridated Cities & Towns ¹ : (1) Confirm (or refer to) Dental Home, Perform Risk Assessment (2) Apply Topical Fluoride Varnish (3) Consider Prescribing Oral Fluoride Supplementation					
City/Town	Population	City/Town	Population	City/Town	Population
Abington	16,557	Clinton	13,940	Hawley^	421
Adams	8,084	Colrain	1,772	Heath^	671
Agawam	28,627	Conway^	1,854	Hinsdale	1,721

ما الذي يسبب التسوس؟



<https://youtu.be/zGoBFU1q4g0>

ما الذي يسبب التسوس؟



كيف تعتني بصحة فمك؟

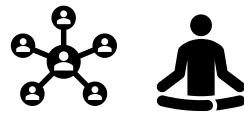
✓ تجنب/قلل العادات الضارة



✓ احصل على قدر كافٍ من النوم ومارس الرياضة



✓ تقليل التوتر المجتمعي، وتحسين الصحة النفسية



✓ القيام بالوقاية:



✓ احصل على التطعيمات واعمل على تحسين الأمراض الصحية المزمنة حيث يمكنك ذلك

✓ اختر الأطعمة والمشروبات الصحية



✓ اختر الماء بالفلورايد

✓ نظّف جميع أسطح الأسنان مرتين في اليوم



كيف تعتني بصحة فمك؟

مع اختصاصي العناية بصحة الأسنان:



- ✓ قم بزيارة اختصاصي العناية بصحة الأسنان مرة واحدة على الأقل سنويًا أو وفقًا لتوجيهاته (ابحث عن "عيادة لعلاج الأسنان" - مكان تذهب إليه بانتظام).
- ✓ ركّز على الرعاية الوقائية واسأل عنها:
- ✓ "الفحوصات" و"تنظيف الأسنان"
- ✓ ورنيش الفلورايد (يمكن أن يساعد خليط الفلورايد في الوقاية من التسوس)
- ✓ المواد السادة لشقوق الأسنان (طبقات أسنان واقية تدوم لفترة أطول للمساعدة في الوقاية من التسوس)
- ✓ لا تنتظر ظهور ألم في الأسنان حتى تذهب إلى طبيب الأسنان

ثمة المزيد في القصة...

أشياء لا يمكننا تغييرها.



ظروف صحية معينة. الحاجة إلى بعض الأدوية.

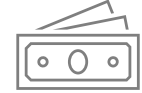


الإعاقة. العمر. العرق. التوجه الجنسي. وغير ذلك الكثير...



"العوامل الاجتماعية المحددة للصحة"

- البيئة والأمان حيث تعيش.
- حالة السكن.
- الدخل.
- التعليم.
- الوصول إلى الرعاية الصحية ومدى جودتها.
- الحصول على الغذاء الصحي والماء.
- المجتمع وأنظمة الدعم.
- وأكثر من ذلك...



رعاية الفم طوال العمر:

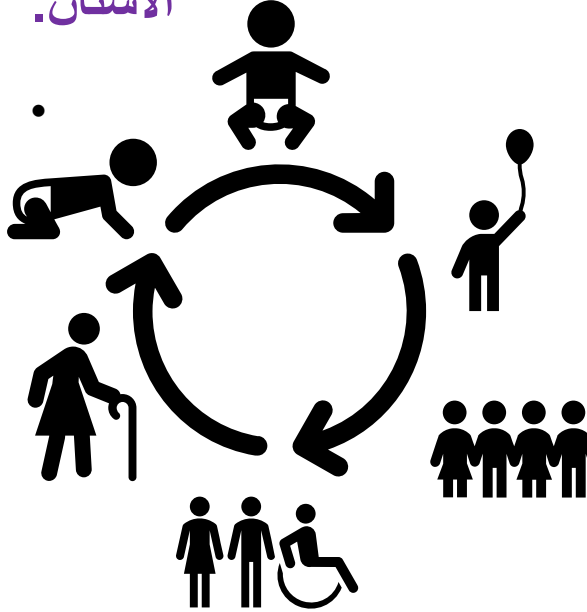
- ❖ تذكير - تكون أول زيارة لعيادة الأسنان بحلول عيد الميلاد الأول
- ❖ اسأل عن ورنيش الفلورايد في الزيارات الطبية وزيارات عيادة الأسنان.

- الطفل القادر على البصق، يبدأ في استخدام كمية بحجم حبة البازلاء من معجون الأسنان المحتوي على الفلورايد.

- مرحلة الطفولة - يستمر الوالد/الوصي في التفتيش/الإرشاد وإعادة تنظيف الأسنان بالفرشاة وإعادة تنظيف الأسنان بالخيوط لضمان التنظيف الجيد.

- مرحلة البلوغ - استمر على النظام مرتين في اليوم
- ❖ إن العناية بالأسنان آمنة في أثناء الحمل.

- ذوو الإعاقة - من جميع الأعمار - العمل مع اختصاصيي الرعاية الصحية في طب الأسنان على التعديلات/الترتيبات التي تناسب احتياجاتك الخاصة.
- يقوم مقدمو الرعاية - من جميع الأعمار - بمراقبة روتين الرعاية المنزلية وإعادة تنظيف الأسنان بالفرشاة وإعادة استخدام خيط التنظيف حسب الحاجة والاتفاق.



- مرحلة الرضاعة - ابدأ بنظام يومي، واستخدم قطعة قماش مبللة نظيفة فوق إصبعك ونظّف بها المنطقة مرتين يوميًا.
- عمر السن الأول في الفم - ابدأ في التنظيف بالفرشاة مرتين في اليوم
- في حالة وجود أي سنتين متلامستين - ابدأ في استخدام الخيط بينها.
- كبار السن - استمر في روتين البالغين ما لم يوجهك اختصاصي العناية بصحة الأسنان إلى شيء آخر.
- قد يحتاج مقدمو الرعاية إلى تقديم المساعدة.
- ❖ نظّف كل الأسنان القابلة للإزالة (التركيبية المتحركة).
- ❖ ضع خطة للعناية بجفاف الفم.

تنظيف الأسنان بالفرشاة

أساسيات تنظيف الأسنان بالفرشاة للكبار:

نظّف كل الأسنان،
واللثة، واللسان



استخدم الفرشاة
لمدة دقيقتين



استخدم
معجون
الأسنان بالفلورايد



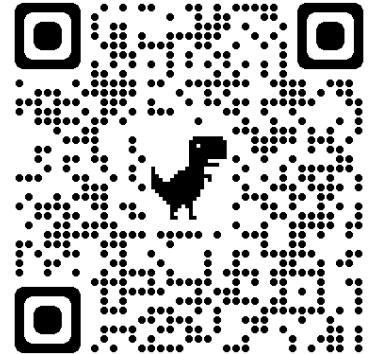
استخدم فرشاة
ناعمة



استخدم الفرشاة
مرتين في اليوم



<https://youtu.be/xm9c5HAUBpY>



نصائح:

- لا تشارك فرشاة الأسنان مع الآخرين.
- احصل على فرشاة جديدة كل 3 أشهر أو بعد الإعياء.
- من المحتمل أن تدل الشعيرات البالية على أنه يوجد الكثير من الضغط الذي يتم استخدامه على الفرشاة.
- حاول استخدام إصبعين للإمساك بالفرشاة بدلاً من الإمساك بها بقبضة كاملة.

إرشادات معجون الأسنان:

- ✓ اختر معجون أسنان يحتوي على الفلورايد
- انظر دائماً إلى جزء "المادة الفعالة" الموجود على الملصق:
 - ابحث عن "أيون الفلورايد" و/أو "الفلورايد"

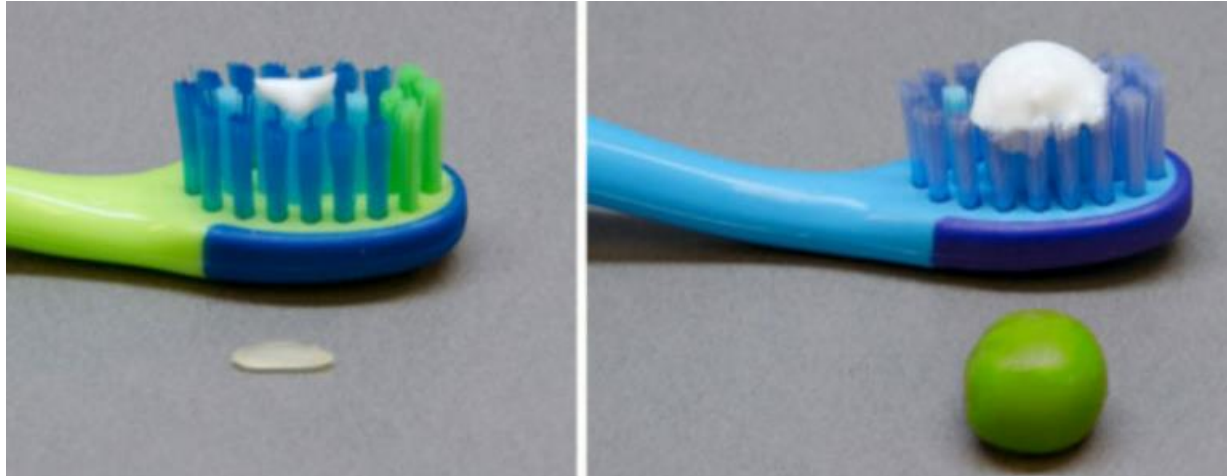
Active ingredient	Purpose
Sodium monofluorophosphate 0.76% (0.15% w/v fluoride ion)	Anticavity
Use helps protect against cavities	

Active Ingredient	Purpose
Sodium Fluoride 0.24% w/w (0.15% w/v Fluoride Ion)	Anticavity toothpaste
Use Helps protect against cavities	



- ✓ نوصي بالبحث عن ختم الموافقة "ADA Accepted" ® "مقبول من جمعية طب الأسنان الأمريكية"

استخدم فقط مسحة (حبة بحجم الأرز)، لحين أن تصبح قادراً على البصق



استخدم كمية بحجم حبة البازلاء، بمجرد التمكن من البصق

مصدر الصورة:

<https://www.anzspd.org.au/post/toothpaste#.YzXi23bMJPY>

تنظيف الأسنان بالفرشاة

تعليمات لمقدمي الرعاية والترتيبات التي يجب مراعاتها:



SMILES UNITED LESSON 3: Oral Hygiene Instructions for Caregivers

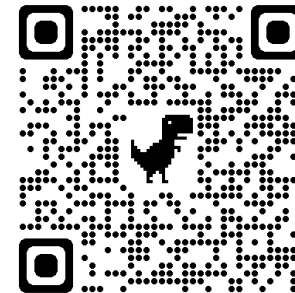


Tufts College of Dental Medicine
AT BOSTON MEDICAL CENTER



<https://youtu.be/UQoMtRGjowc>

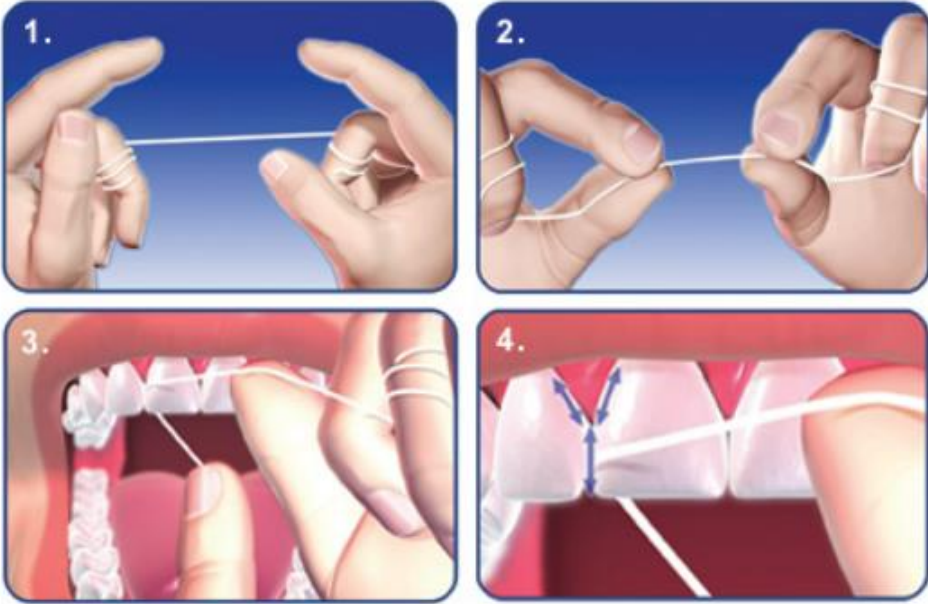
تنظيف الأطفال أسنانهم بالفرشاة:



<https://youtu.be/kuLxz5lrZ6Y>

ماذا عن استخدام الخيط؟

- ✓ يتجلى الهدف من الرعاية المنزلية في تنظيف جميع أسطح الأسنان.
- إذا كانت أي من أسنانك متلامسة بعضها مع بعض، فقد يساعد استخدام خيط الأسنان في تنظيف الأماكن التي لا تصل إليها الفرشاة.
- ✓ استخدم الخيط مرة واحدة على الأقل يوميًا بين جميع الأسنان المتلامسة.



مصدر الصورة: <https://www.madisonsmilecare.com/blog/post/facts-on-flossing.html>



<https://www.electrictooth.com/best-flosser-flossing-tools/>



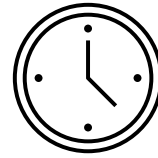
<https://www.safcodental.com/catalog/preventives/interdental-brushes/gum-proxabrush-go-betweens-handles-and-refills?>

نصائح أخرى:

هل تبحث عن المزيد؟

تنظف الأسنان بالفرشاة بعد تناول الوجبات بحوالي ساعة.

- ✓ إما قبل أو بعد الإفطار.
- ✓ الأفضل بعد وجبتك الأخيرة وقبل النوم.



حاول ألا تتمضمض بعد تنظيف أسنانك بالفرشاة.

- ✓ اترك رغوة معجون الأسنان وحدها.
- ✓ إذا كنت ستستخدم غسول للفم، ففكر في استخدام غسول مكافح للتسوس خالٍ من الكحول.



استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بأسنانك للحصول على نصائح الرعاية المنزلية حول "تقويم الأسنان"، والأسنان المتحركة، وواقيات الفم، أو أي احتياجات أخرى.



<https://nationaldentex.com/products/dentures-partial>



<https://nationaldentex.com/products/appliances>



يعمل المريض ومقدم الرعاية معًا:

المريض:

- المساعدة في التحضير
- اختيار الموقع/الوضعية المريحة
- اختيار ميزة ممتعة حسب العمر/الحالة
- هل يوجد عنصر الراحة؟
- هل يوجد عنصر تملل "لعبة تحرك بها اليدين للتخلص من الملل"؟
- يساعد في تحديد الأهداف و/أو الجائزة

مقدم الرعاية:

- مراجعة تحضيرات الرعاية
- التحلي بالصبر
- البدء في وقت مبكر من الحياة، ووضع نظام مناسب
- تأكد من راحة المريض
- منع الإصابات
- أخذ فترات راحة حسب الحاجة
- ضمان الترتيبات حيثما أمكن ذلك
- الدوافع - الأهداف و/أو الجائزة

متى تذهب إلى المتخصصين في صحة الفم؟

✓ تكون أول زيارة عندما يظهر أول سن
• بحلول عيد الميلاد الأول 

✓ مرة واحدة على الأقل في السنة لإجراء فحص طبي
• حتى لو لم تتبق أي أسنان طبيعية.

✓ ابحث عن مكان تذهب إليه بانتظام لتلقي الرعاية "عيادتك
للأسنان للمساعدة في منع الألم واكتشاف المشاكل قبل أن
تبدأ.



ساعد في تجنب غرفة الطوارئ لاحتياجات علاج الأسنان:

غرفة الطوارئ:

- اذهب إليها فقط من أجل:
- إصابات الفم الخطيرة أو الالتهابات/التورم التي تجعل من الصعب التنفس أو البلع
- لمشاكل الفك الرئيسية (مثل الكسر أو الخلع)
- إذا وجَّهك مقدم رعاية الأسنان الخاص بك إلى ذلك
- إذا لم تكن متأكدًا مما يجب فعله أو غير قادر على الحصول على المساعدة

مقدم الرعاية الصحية للأسنان:

- اذهب إليه لمعظم الأشياء الأخرى:
- آلام الأسنان العامة، فقدان الأسنان، كسر الأسنان البديلة، عدم الراحة بسبب التسوس، آلام ضروس العقل، فقدان حشوة أو طربوش، نزيف اللثة
- خطِّط للاتصال بـ و/أو زيارة مقدم الرعاية هنا أولاً

بالنسبة إلى معظم آلام أو مشاكل الأسنان، فإن مقدم الرعاية الصحية للأسنان هو أفضل شخص تذهب إليه للحصول على المساعدة.

ماذا تتوقع أن تحصل عليه في زيارتك:

كيف تستعد: التأمين على الأسنان

كيف ستدفع؟

- خطة تأمين الأسنان التي يرهاها صاحب العمل
- "Medicaid/Medicare" برنامج ميديكير/برنامج ميديكيد، شبكة السلامة الخاصة بالصحة العامة
- لا يوجد تأمين، والدفع من الجيب بطريقة مباشرة

✓ موصل (متجر للتأمين الصحي) ماساتشوستس الصحي
(<https://www.mahealthconnector.org/>)

- هل تحتاج إلى مزيد من المساعدة؟
 - فِكر في الاتصال بمركز صحة المجتمع المحلي الخاص بك والاجتماع مع مسؤول التأمين مباشرةً
(<https://www.massleague.org/findahealthcenter/index.php>)
 - سكان مدينة بوسطن - ضع في اعتبارك الخط الصحي لمكتب العمدة 617.534.5050

ماذا تتوقع في زيارتك:

كيفية الاستعداد: "إيجاد أماكن للرعاية"

- ✓ إذا كانت لديك بطاقة تأمين، فاتصل بالرقم المدرج أو استخدم موقع الإنترنت الخاص بالخطوة للعثور على مقدم خدمة
- ✓ ضع في اعتبارك إحدى كليات طب الأسنان أو كليات الصحة في الولاية
- ✓ تحديد عيادة خاصة:
 - الحصول على اقتراح شفهي، والبحث عبر الإنترنت، ومن خلال جمعية طب الأسنان الأمريكية <https://findadentist.ada.org/>
- ✓ عناية الأسنان المتنقلة المقدمة في مدرسة طفلك، المراكز المجتمعية، أو في أي مكان آخر
 - اختصاصي صحة الأسنان في الصحة العامة، والمراكز الصحية المدرسية، والبرامج المتنقلة الأخرى
- ✓ برنامج ميديكيد (Medicaid) (MassHealth) أو شبكة السلامة الصحية:
 - https://provider.masshealth-dental.net/MH_Find_a_Provider#/home
 - خدمة عملاء برنامج طب الأسنان (MassHealth): 1-800-207-5019، الهاتف النصي: 1-800-466-7566

ماذا تتوقع في زيارتك:

كيفية الاستعداد: الترتيبات

عند تحديد موعد، اجعل العيادة على علم بالمساعدة اللازمة أو الترتيبات، أو أي طلبات خاصة أخرى قد تكون لديك.

- ✓ هل تحتاج إلى توصيلة أو مساعدة في الوصول إلى هناك؟ قد يكون ذلك مشمولاً بالتأمين.
- ✓ هل تحتاج إلى ترجمة اللغة المنطوقة؟
- ✓ هل تعاني من مخاوف الدخول إلى المبنى؟ هل توجد تسهيلات أخرى تحتاجها؟

ماذا تتوقع في زيارتك:

لا تشعر بأنك في حالة جيدة أو تعاني من مخاوف أخرى؟

- ✓ اتصل بفريق رعاية الأسنان الخاص بك في أقرب وقت ممكن لمراجعة مخاوفك. عادةً ما تتم إعادة جدولة الرعاية ما لم تكن عاجلة.
- ✓ قد تكون الرعاية الصحية عن بُعد/طب الأسنان عن بُعد خيارًا آخر.

قبل الموعد:

- ✓ حاول عدم إحضار أي أشخاص إضافيين غير مطلوبين.
- ✓ راجع الموقع، وموقف السيارات، والوصول إلى المبنى.
- ✓ أحضر بطاقة التأمين الخاصة بك، إذا كانت لديك واحدة.

ماذا تتوقع في زيارتك:

التوقعات:

✓ توقع أن يُطلب منك اتباع قواعد خاصة بالسلامة.

✓ قم بتجهيز قائمة بحالتك الصحية، وأدويةك، والحساسية التي تعاني منها، والأسئلة التي تجول في خاطرك.

✓ اطرح الأسئلة عندما تكون غير متأكد من أي شيء.

✓ راجع تكاليف العلاجات المخطط لها.

ماذا تتوقع في زيارتك:

الخوف من علاج الأسنان:

✓ يُعد الخوف من علاج الأسنان أمرًا شائعًا.

- بالنسبة إلى العديد من المرضى، يكون الشعور بفقدان السيطرة والخوف من المجهول، أو تجربة ذات صلة بالصدمة. قم بمراجعة الخطة مع مقدم الخدمة.

✓ يمكن لمقدمي الخدمة مشاركة إشارة للتوقف مع المريض، يمكن استخدامها في أي وقت - مثل رفع اليد.

✓ يمكن لمقدمي الخدمة أيضًا شرح ما يفعلونه خلال عملهم.

✓ أطراف - سماعات الرأس، بطانية كبيرة، عنصر تملل.

ماذا تتوقع في زيارتك:

على كرسى عيادة الأسنان:

✓ ركّز على الرعاية الوقائية واطلب ذلك.

- تنظيف الأسنان، مواد معالجة شقوق الأسنان للوقاية، ورنيش الفلورايد.

✓ توقع الفحص أولاً.

- قد تكون هناك حاجة إلى الأشعة السينية (التصوير بالأشعة) واختبارات أخرى.

✓ سيكون مقدم الخدمة قادرًا على مراجعة ما يجري، الخيارات المتاحة للمساعدة، والحاجة إلى أي أدوية.

✓ سيقوم مقدم الخدمة أيضًا بمراجعة مخاطر وفوائد الخيارات المتاحة. من المحتمل أن تكون هناك قائمة بالأشياء الموصى بها تسمى "خطة العلاج". اطلب نسخة من الخطة وراجعها وتأكد من فهمك.

ماذا تتوقع في زيارتك:

عندما تغادر:

- ✓ تأكد مرة أخرى من أن كل أسئلتك تم الإجابة عليها.
- ✓ افهم التعليمات الخاصة بعد رعايتك في ذلك اليوم لتنفيذها وأي شيء عليك القيام به قبل الزيارة التالية.
- ✓ اطرح أي أسئلة لها علاقة بالدفع لم تُحلّ.
- ✓ افهم علاجاتك المستقبلية المخطّط لها.

قم بزيارة صفحتنا عبر الإنترنت:

mass.gov/orgs/office-of-oral-health

للاستفسارات العامة تواصلوا معنا على:

oral.health@mass.gov



@MassDPH



Massachusetts Department of Public Health



mass.gov/dph