عدة خطوات للسيطرة على أمراض اللثة...تعرفوا عليها

كي تهدأ أمراض اللثة، ستكون بحاجة لتنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط ، و بمجرد أن تصبح نظافة فمك ضمن الامور الصحيحة و السليمة، يتم تقييم ما إذا كانت علامات أمراض اللثة تتحسن أم لا

حاول ربط تنظيف الأسنان بالفرشاة و الخيط بأوقات وجباتك أو بمواعيد خاصة من جدولك ، و احرص على تنظيف الأسنان و اللسان و اللثة عند الاستيقاظ صباحا، عند العودة للمنزل من العمل أو المدرسة و قبل النوم

وإن كنت تتبع هذا الروتين فلن يسمح لطبقة البلاك بأن تتراكم على سطح أسنانك، لكن يعتقد معظم الأشخاص أن مرتين في اليوم كافية، لكن ماذا ستفعل إن فاتتك إحدى هاتين المرتين؟ هذا هو السبب في جعل تنظيف الأسنان يتجاوز المرتين في اليوم

وقد يتبادر لذهنك سؤال ، إن قمت بتفريش أسناني ليلاً لما عليي تفريشها صباحا؟ ذلك بسبب وجود كائنات حية دقيقة في فمك و جسدك تعمل لها وظائف و تتكاثر

لذلك يجب عليك التنظيف قبل النوم و عند الاستيقاظ لتجنب تراكمها بشكل مفرط.

ويجب الانتباه إلى أنه ليست قلة النظافة هي السبب الوحيد لنزف اللثة وأمراضها، حيث قد تكون علامة على وجود مشاكل صحية أكبر من ذلك.

ولذلك من المهم جدا استشارة طبيب أسنان وطبيب عام للتأكد من عدم وجود سبب كامن خطير.