

تم تحميل الملف
من موقع حلول



hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



العناية بالضم والأسنان

صحتي
وسلامتي

فوائد الأسنان:



١ تقطيع الطعام وطحنه .

٢ نطق الحروف نطقاً سليماً .

٣ المحافظة على شكل الوجه .

المفاهيم الرئيسية

- الفم
- الأسنان
- اللثة

جمال ابتسامتك يتأثر
بمظهر أسنانك .

الغذاء المتوازن أساس
نمو الأسنان السليمة .

نشاط (١)

مميّزي العادات الحسنة من العادات السيئة والتي لها تأثير مباشر
على صحة الأسنان ، وذلك كما في المثالين الأول والثاني :

سيئة	حسنة	السلوك
	✓	أكل الفواكه بدلا من السكريات .
✓		الإكثار من شرب المشروبات السكرية المحفوظة أو المشروبات الغازية .





سيئة	حسنة	السلوك
	✓	تنظيف الأسنان بعد تناول الوجبات وقبل النوم.
	✓	شرب عصير الفواكه الطبيعية دون إضافة السكر.
✓		تناول الأطعمة والمشروبات الباردة الساخنة بصورة متعاقبة.
✓		الإكثار من أكل الحلويات والوجبات السريعة.
	✓	تناول التفاح والجزر عند الشعور بالجوع.
	✓	أكل المكسرات والفواكه المجففة، مثل: الزبيب بدلا من الحلويات.
	✓	زيارة طبيب الأسنان بصورة دورية.
✓		استخدام الأسنان لتكسير المكسرات أو فتح العلب.

تنظيف الأسنان



الجلول اون لاين
hulul.online

نشاط (٢)



ماذا يحدث لو أهملنا تنظيف أسناننا؟

تصاب الأسنان بالتسوس وتضعف اللثة



أولاً: بالفرشاة والمعجون:

لتنظيف الأسنان بطريقة صحيحة، ينبغي وضع قليل من معجون الأسنان على الفرشاة واتباع الخطوات الآتية:



تُنظف الأسنان العلوية من الأعلى إلى أسفل.



تُنظف الأسنان السفلية من الأسفل إلى أعلى.



تُنظف الأسنان من الداخل



يُنظف خلف الأسنان.



مسترشدة بالأفلام الوثائقية للبرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه (قطرة).

وضحي مدى ارتباط تنظيف الأسنان بالتوفير في استهلاك الماء؟



الحرص على استخدام كمية قليلة من الماء أثناء تنظيف الأسنان

نشاط (٣)



ماذا يحدث لو استعملتِ فرشاة الآخرين؟



تنتقل البكتيريا والأمراض منهم إلى



ثانياً: بالسواك:

السواك: عودٌ من شجرة تسمى الأراك، يستخدم لتنظيف الأسنان، هل تعرفين كيفية استخدامه؟

نشاط (٤)



استشهدي بدليل من السنة على أهمية السواك وفضل استعماله؟

عن عائشة رضي الله عنها قال النبي صلى الله عليه وسلم:

"السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"

نظافة اللسان



تنظيف اللسان مهمٌ لإزالة البكتيريا من الفم، ويتم إما باستخدام فرشاة ناعمة أو الأدوات الكاشطة المخصصة لتنظيفه أو المضمضة بالماء والملح لتطهير الفم بشكل عام.





يجب تنظيف ما بين أسنانك بالخييط الطبي وهو ما يعرف بـ (الخييط الشَّمعي السَّنِّي) مرة في الأسبوع على الأقل، وهو متوفر في الصيدليات .
ولا يمكنك استعمال الخييط العادي؛ لأنه يجرح اللثة ويسبب نزيفها، في حين يكون الخييط الطبي مغموساً في مادة شمعية لتسهيل انزلاقه، كما يحتوي على موادّ مطهرة وأخرى مسكنة .

نشاط (٥)

حددي أوجه الشبه والاختلاف بين الفرشاة والمعجون وبين



السواك؟

السواك

التشابه

فرشاة الأسنان

ينظف الأسنان واللثة
معاً واستعماله يرضى
الله تعالى

كلاهما
للتنظيف

تنظيف الأسنان
فقط



ينبغي تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة أشهر، مع تجنب الفرشاة ذات الشعيرات الصلبة المتساقطة؛ حتى لا تجرح اللثة . كما ينبغي قص أطراف السواك بعد كل استعمال .



أفكار بسيطة للمحافظة على الأسنان



استخدام
المناديل الورقية؛
لمسح الأسنان.

استخدام
العلك القليل السكر؛
لتنشيط
الغدد اللعابية.



المضمضة
بالمحلول الملحي "الماء
والمح" لتطهير الفم
والأسنان

استعمال
الماء عند شرب
العصائر.

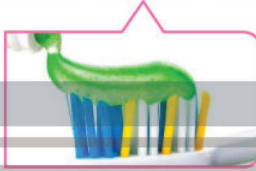
تنظيف
الأسنان بعد تناول
الأغذية اللزجة.



الأسس الأولية للوقاية من التسوس



تناول الغذاء الصحي
الغني بالكالسيوم



التنظيف بالفرشاة
والمعجون



التقليل من
الحلويات

نشاط (٦)



دوني توقعاتك عن أثر المشروبات الغازية على الأسنان في الجدول التالي،
ثم اختبري صحتها بإجراء تجربة وضع بيضة في مشروب غازي ملون لمدة
خمس أيام، ودوني مشاهداتك عن التغيير الحاصل على قشرة البيضة في
نفس الجدول ثم استعرضي النتائج أمام زميلاتك :

ما حدث

ذابت قشرة البيضة

ما أتوقع

المشروبات الغازية تضر
الأسنان وتذيبها



تناول كمية كافية من الفواكه والخضروات الطازجة يوميا؛
يحافظ على اللثة وقوتها لإحتوائها على فيتامين (ج) .

إن الفلورايد يعتبر محارباً طبيعياً للتسوس؛ لأنه يدخل في تكوين
الطبقة الخارجية للسن ويزيد من صلابتها، ويتواجد في الماء
والأسماك والفواكه والخضراوات .



نشاط (٧)



بناء على المعلومات السابق ذكرها، عبري عن رأيك حول الحقيقة الآتية،
ثم دونيه في الجدول :

الرأي

صحيح، التنظيف يحمي الأسنان
من التسوس

الحقيقة

تنظيف الأسنان بانتظام يحميها
من التسوس .



للحصول على معلومات أكثر عن الفلورايد؛ يمكنك الاطلاع على
كتاب (جرعة وعي) والذي يُعد أحد إسهامات وزارة الصحة في
التحول الوطني الصحي القائم على بناء جيل صحي يهتم بالوقاية
قبل العلاج .



تطبيقات عامة

١ صلي التصرفات الخاطئة أو الصحيحة بما ينتج عنها في الشكل الآتي:



١

عين نورة مصابة.



أ

عبد المجيد يستحم دائما.



٢

عبد المجيد ولد نظيف.



ب

نورة تُدخِل في أذنها مشبك شعر.



٣

نزفت أذن نورة، وفقدت السمع.



ج

تلعب نورة بالألعاب النارية.



٤

نورة تتألم من أسنانها.



٢ قديمي نصيحة لزميلاتك للمحافظة على أسنانهن من خلال التعليق على الأشكال الآتية:



تنظيف الأسنان بانتظام



شرب الحليب للحصول
على الكالسيوم



الذهاب لطبيب الأسنان
عند وجود أي ألم

٢ عللي:

أ وضع كريمات على الجسم بعد الاستحمام.

ب لترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف

ج التأكد من درجة حرارة الماء قبل الاستحمام.

د حتى لا نتعرض إلى الحروق

هـ عدم ترك الصابون على أرضية الحمام بعد الاستحمام.

و حتى لا يتعرض أحد لخطر السقوط على الأرض

٤ ضعي خطأ تحت السلوك المطلوب لصحة الأسنان في الجمل الآتية:



أ تنظيف الأسنان بعد الوجبات بالسواك أو الفرشاة.

ب أكل السكريات بكثرة.

ج زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر.

د تكسير المكسرات وفتح العلب بالأسنان.

هـ تناول الخضراوات والفواكه والأجبان والأسماك واللحوم، وشرب الكثير من الحليب.



١ عدد مرات الاستحمام في الشتاء أكثر منها في الصيف .

عدد مرات الاستحمام في الصيف أكثر منها في الشتاء

٢ نستخدم أعواد الأذن لتنظيفها من الداخل .

يستخدم المنديل بلفه حول الإصبع لتنظيف الأذن

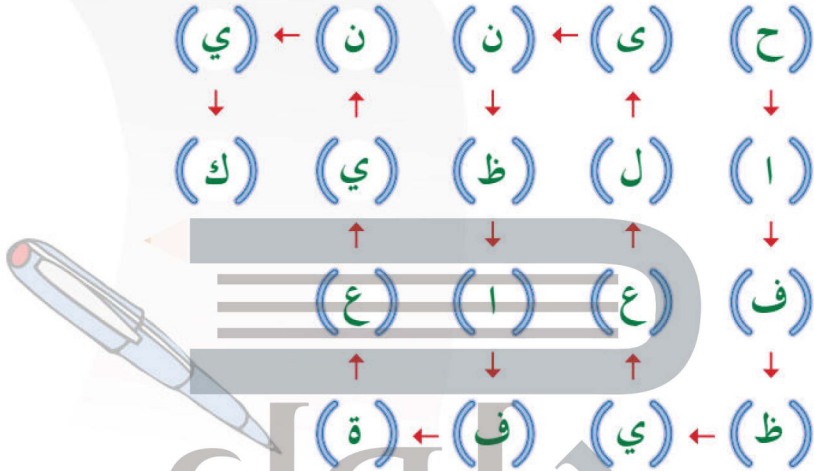
٣ يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً على تسوس الأسنان .

يُعتبر الفلور عاملاً مساعداً لحماية الأسنان من التسوس

الجلول اون لاين
hulul.online



٦ اكتبني نصيحة من الحروف المتسلسلة أمامك ، ثم اقرئها على زميلاتك :



حافظي على نظافة عينيك

