

# السكري والعناية بالأسنان

تؤثر مستويات السكر المرتفعة في الدم على  
الفم وقد تسبب مشاكل في الأسنان و اللثة



كيف أتجنب هذه المشاكل؟  
يمكنك تجنب مشاكل الفم و العناية بالاسنان و اللثة  
باتباع التعليمات التالية :

- احرص على السيطرة على معدلات السكر لديك
- نظف أسنانك بفرشاة لطيفة على اللثة واستخدم خيط الأسنان  
بعد كل وجبة
- قم بفحص أسنانك و لثتك يوميًا
- قم بزيارة طبيب الأسنان عند ملاحظة أي تقرحات، بقع بيضاء،  
نزيف في اللثة، أو رائحة كريهة للفم لأكثر من عدة أيام؛  
هذه الأعراض قد تدل على وجود التهاب
- اذا كنت مدخن فسارع بالاقلاع! فالدخان مضر بكل شيء تقريبًا  
بما في ذلك الأسنان



اذهب لزيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر على الأقل  
لتفقد صحة أسنانك، احرص على إعلام الطبيب  
بكونك مريض سكري



تذكر: السيطرة على معدلات السكر هي  
الخطوة الأهم للمحافظة على صحتك العامة  
وصحة الأسنان على وجه الخصوص