

وقاية الأسنان



- ♣ يمكن أن تصاب الأسنان بالسوس أو تتعرض لحوادث فتتكسر لذلك لا بد من وقايتها والمحافظة عليها ويتحقق ذلك بإتباع عدة سلوكيات منها :
- تناول أغذية صحية وعدم الإفراط في أكل السكريات.
 - تنظيفها بعد كل وجبة لإزالة ما علق بها من طعام.
 - عدم استعمالها في تكسير الأشياء الصلبة.
 - تجنب المأكولات والمشروبات الساخنة جدا أو الباردة جدا.
 - الابتعاد عن الألعاب العنيفة والتدافع الذي يسبب الإصابات والحوادث.
 - زيارة طبيب الأسنان بصفة دورية وكلما كلما كان الأمر ضروريا.